

B1

Testo n° 7

Le regole per dormire bene

Per mantenersi in salute è importante dormire bene. Un sonno regolare e profondo aiuta l'organismo a rigenerarsi ed è fondamentale per il nostro cervello. I bambini e gli adolescenti di solito hanno bisogno di più ore di sonno rispetto agli adulti. Ad esempio un bambino di sei anni dorme circa dieci ore, mentre un adolescente deve dormire circa nove ore a notte. Un'altra buona regola per un sonno ristoratore dice di evitare di bere troppo tè o caffè, che sono bevande eccitanti, e di limitare il consumo di cioccolata. È importante inoltre non passare troppo tempo la sera davanti alla televisione o al computer. È consigliabile invece leggere un libro quando si è già sotto le coperte. La camera deve avere una temperatura gradevole e dobbiamo aprire le finestre prima di coricarci. È opportuno, infatti, dormire in un luogo ben arieggiato. È meglio poi avere orari regolari, andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora e dormire in una stanza buia. Gli esperti consigliano inoltre di fare sport, ma non nelle ore immediatamente precedenti al sonno.

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen in deutscher Sprache:

1. **Vor dem Zubettgehen sollte man viel Sport treiben, damit man besser einschlafen kann. Kreuzen Sie an, indem Sie die Informationen dem Text entnehmen.**

richtig

falsch

2. **Was ist gut für einen gesunden Schlaf? Kreuzen Sie an. Nur eine Antwort ist richtig.**

a) *Eine heiße Tasse Schwarztee trinken und ein Stück Schokolade essen.*

b) *Spät ins Bett gehen.*

c) *Geregelte Zeiten einhalten.*

3. **Ergänzen Sie bitte die Sätze mit einem Wort. Manchmal sind mehrere Lösungen möglich, sofern sie grammatisch und inhaltlich korrekt sind.**

In Europa herrscht das Bettenchaos: _____ italienische Doppelbett hat eine einzige große Matratze, die Franzosen _____ zu zweit auf nur 140 Zentimetern und bei den Deutschen möchte jeder _____ eigene Matratze haben.

4. **Was halten Sie bei Schlafstörungen vom Gebrauch von Schlafmitteln? Begründen Sie Ihre Meinung (80 – 100 Wörter). Am Ende der Textproduktion muss die Anzahl der Wörter angegeben werden.**

LÖSUNGEN

Aufgabe 1	Aufgabe 2	Aufgabe 3
falsch	C	Das, schlafen/ruhen/liegen, seine/eine