

Name: _____

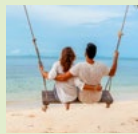
1 Was passt? Markieren Sie. _____ WÖRTER

1. Am Wochenende habe ich nichts vor. Ich möchte endlich mal wieder ☐ verschlafen ☐ ausschlafen.
2. Abends lese ich oft noch ein Buch. Aber meistens schlafe ich schon nach einer Seite
☐ ein ☐ weiter.
3. Gerade lese ich ein Buch auf Spanisch – das erste Mal seit zehn Jahren! Es ist nicht leicht: Ich muss mich erst wieder ☐ weiterlesen ☐ einlesen.
4. Wenn man eine Sprache lange nicht gebraucht hat, kann man sie auch ☐ verlernen ☐ weiterlernen.

____ / 4

2 Lesen Sie den Chat und schreiben Sie die Wörter richtig. _____ WÖRTER

Grüße aus dem
„Urlaubsparadies“



Wow! Hast du ein Glück! Sieht super _____ (samerhol) (1) aus!

Naja, nicht direkt. Hab ziemlich mit der Zeitverschiebung zu kämpfen ... 🤔
Und Frieda und ich haben auch so unsere Hochs und Tiefs 😞. Das Problem ist, dass wir einen total unterschiedlichen _____ (gesmusTarhyth) (2) haben. Ich würde so gern mal ausschlafen – wenigstens im Urlaub! Aber sie ist leider eine absolute _____ (sterinaufherFrüh) (3). Morgens um 6 Uhr ist sie schon voll _____ (fätungsleishig) (4). Natürlich lässt sie mich erstmal weiterschlafen, aber so um 9 Uhr _____ (sigsiertlina) (5) sie mir dann schon, dass es langsam Zeit wird. Ich brauch dann erstmal einen doppelten Espresso als Aufputschmittel, damit ich wach werde. Während ich frühstücke, sitzt sie mir energiegeladen gegenüber und hält mir ein kleines _____ (feRerat) (6) über das Sachbuch, das sie in den Morgenstunden schon gelesen hat. Also, ich weiß nicht, ob das _____ (frislangtig) (7) zwischen uns gut gehen kann 😞 ...

____ / 7

3 Was passt? Ergänzen Sie *im Gegensatz zu*, *jedoch* oder *während*. _____ GRAMMATIK

1. _____ in südlichen Ländern der Mittagsschlaf eine Tradition ist, sehen viele Deutsche ihn immer noch als etwas für Kinder und Senioren.
2. Bei vielen Menschen sinkt um die Mittagszeit die Energie stark. Nach einem kurzen Tiefschlaf ist man _____ wieder frisch und leistungsfähig.
3. Das Gute am Mittagsschlaf: _____ Kaffee oder anderen Aufputschmitteln ist er nicht gesundheitsschädlich. Im Gegenteil: Eine regelmäßige Siesta kann bei Herz-Kreislauf-Problemen helfen.

____ / 3

4 Lesen Sie die Beiträge und ergänzen Sie die
fehlenden Buchstaben.

KOMMUNIKATION

Im Schlaf Erholung zu finden macht vielen Menschen heutzutage Schw_____gk_____ (1). Die Firma „Somnifact“ hat verschiedene Hilfsmittel für dieses Problem auf den Markt gebracht. Bei „Somnimuc“ h_____t es sich zum Beispiel _____ (2) ein spezielles Kissen für Menschen mit Schlafstörungen: Der Schlaf wird durch Musik aus dem Kissen positiv beeinflusst. Das Produkt z_____t sich dadurch a_____ (3), dass es von Ärzt:innen, Wissenschaftler:innen und Musiker:innen entwickelt wurde.



KOMMENTIEREN

Unbestritten ist auf jeden Fall, dass Musik beim Einschlafen helfen kann. Ich finde es er_____nl_____ (4), dass die Musik direkt aus dem Kissen kommt. S_____l (5) ich weiß, ist es nicht so gesund, in der Nähe von elektrischen Geräten zu schlafen.

Frage: Wie ein Schaubild auf der Webseite der Firma d_____tl_____ (6) macht, gibt es beim Schlafen verschiedene Phasen: Manchmal schläft man tiefer, manchmal weniger tief. Ich könnte mir v_____ll_____ (7), dass der Schlafrhythmus bei jedem Menschen und jeden Tag anders ist. Ändert sich dann auch die Musik?

___ / 7

5 Hören Sie Teil 2 des Radiobeitrags im Kursbuch auf S. 43 noch einmal.
Sind die Sätze richtig (r) oder falsch (f)? Ergänzen Sie.

HÖREN

- Einmal hat Sören verschlafen und ist zu spät zur Arbeit gekommen. Das war für ihn kein Problem. ___
- Nach fast zwei Jahren mit den schwierigen Bürozeiten hatte Sören keine Kraft mehr. ___
- Man kann den genetisch bestimmten Tagesrhythmus wesentlich verändern. ___
- Sören hat früher zu viel blaues Tageslicht aufgenommen. ___
- Viele Menschen sehen durch Bildschirm-Aktivitäten nachts Morgenlicht. ___
- Für die Studie musste Sören morgens joggen gehen. ___
- Abends hat er keine elektrischen Geräte mehr verwendet. ___
- Durch die Studie hat Sören seinen Alltag auf Dauer verändert. ___
- Bei Nachtdienst oder Zeitverschiebung kann man mit Licht überhaupt nichts verbessern. ___

___ / 9

Insgesamt ___ / 30

richtige Lösungen	Note	richtige Lösungen	Note
27–30	sehr gut	15–18	ausreichend
23–26	gut	0–14	nicht bestanden
19–22	befriedigend		