

Name: _____

1.

Lies die Seiten 20 und 21. Ergänze anschließend mit Hilfe des Wortkastens den Lückentext.

Im Rahmen des großen _____ untersuchte der Psychologe _____
_____ auch die Veränderung des Schlafverhaltens. Dabei wurde festgestellt, dass
sich das _____, das unmittelbar mit unserem Schlaf zusammenhängt, um 20 _____
steigerte. Das späte oder zu unterschiedlichen Zeiten erfolgende _____ wirkt sich
genauso negativ aus wie die nächtlichen Störungen durch neue _____. Der Schlaf der
teilnehmenden _____ verbesserte sich dabei um fast 30 _____.
Am schwersten fiel das _____ Handyverbot den 15- bis 18-Jährigen, deren Sucht schon
stärker ausgeprägt war als bei den _____. Auch aus diesen Gründen steht ein
Social-Media-Verbot zur _____, das zwei _____ der Teilnehmenden
begrüßen würden.

Prozent – Nachrichten – Prozent – Drittel – dreiwöchige – Wohlbefinden
Oliver Scheibenbogen – Diskussion – Jüngeren – Jugendlichen – Handyexperiments – Einschlafen

2.

Kreuze nun an, welche Aussagen mit dem Inhalt des Textes übereinstimmen (R = richtig, F = falsch, ? = wird im Text nicht beantwortet).

		R	F	?
a)	Eine Verbesserung ihres Wohlbefindens verspürten nur jene Jugendlichen, die zu 100 Prozent auf ihr Handy verzichteten			
b)	Drei Wochen ohne Handy haben die Durch- und Einschlafstörungen bei den Teilnehmer*innen um 30 Prozent verringert.			
c)	Da wir es ständig mit uns herumtragen, vergleicht der Psychologe das Smartphone mit einem Körperteil.			
d)	Auch die Schulleistungen verbesserten sich bei 25 Prozent der Befragten deutlich.			

3.

Welche Schlafgewohnheiten oder -rituale hast du? Welche Rolle spielt dein Handy dabei? Schildere dies in wenigen Sätzen (50 bis 60 Wörter).
