

Name: _____

1.

Lies die Seiten 20 und 21. Ergänze anschließend den Lückentext mit sinnvollen Begriffen.

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.

2.

Beantworte nun die Fragen in ganzen Sätzen.

- a) Welche Auswirkungen hatte der Handyverzicht auf den Schlaf der Teilnehmer*innen? _____

- b) Womit vergleicht Oliver Scheibenbogen das Handy, um dessen große Bedeutung in unserem Alltag zum Ausdruck zu bringen? _____

- c) Wie viele der befragten Jugendlichen fühlten sich vor dem Experiment öfter nicht gut? _____

- d) Warum sind Aktionen wie das Handyexperiment besonders wirkungsvoll? _____

3.

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