



Name: _____

Hörverstehen

insgesamt ca. 40 Minuten

Aufgabe 2

10 Punkte

Lesen Sie Aufgabe 2 gut durch. Sie haben 90 Sekunden Zeit.

Situation: Sie hören nun einen Vortrag. Hören Sie gut zu und ergänzen Sie während des Hörens die Notizen. Sie hören den Text zwei Mal.

NOTIZEN NOTIZEN NOTIZEN

SCHLAFFORSCHUNG

Funktionen des Schlafs:

- Energiereserven werden (1) _____
- tagsüber gelernte Inhalte werden im Gedächtnis (2) _____
 - * neue Inhalte werden in bereits bestehende Inhalte (3) _____
 - * erleichtert z. B. Lösen von (4) _____

Schlafstörungen:

Ursachen:

- zu wenig Schlaf oder kein ausreichender (5) _____
- psychische Belastung wie z. B. Sorgen oder (6) _____

Folgen:

- körperliche Folgen (z. B. Müdigkeit oder Kopfschmerzen), aber auch Auswirkung auf die allgemeine (7) _____
 - * kann z. B. zu (8) _____ führen, diese können aber auch die Ursache von Schlafstörungen sein
 - * gleichzeitige (9) _____ von Schlafstörungen und psychischen Problemen kann nötig sein
 - * Wird das natürliche Schlafbedürfnis (10) _____, kommt es zu körperlichen Verfallserscheinungen.