

Kapitel 5

Thema: Mittagsschlaf

Aufgabe 1

Wie nennt man den Mittagsschlaf oder „Power Napping“ in Ihrer Sprache?
Gibt es diese Gewohnheit in Ihrem Land?

Aufgabe 2

Auf der folgenden Seite finden Sie Informationen über die Auswirkungen des Mittagsschlafs auf die Gesundheit und auf die Arbeitsleistung.
Füllen Sie die Tabelle mithilfe der Informationen aus.

<http://mittagsschlaf.org/>

Gesundheit

Wer führte die Studie durch?	Was wurde festgestellt?	Welche Vorteile werden genannt?

Arbeitsleistung

Wer führte die Studie durch?	Was wurde festgestellt?	Welche Vorteile werden genannt?

Aufgabe 3

Wie ist der optimale Mittagsschlaf?

Welche Aussagen sind richtig? Überprüfen Sie mit der Webseite.

- | | r | f |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ein Mittagsschlaf sollte höchstens 30 Minuten sein und mindestens 3 x die Woche gehalten werden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Für einen Mittagsschlaf sollte man am besten Ruhe, ein bequemes Bett und Dunkelheit haben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jeder Mittagsschlaf wirkt leistungssteigernd, lebensverlängernd und stressmildernd. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Aufgabe 4

Es werden mehrere Arten des Mittagsschlafes beschrieben. Welche bevorzugen Sie?

Lösung Aufgabe 3

1. f, 2. r, 3. r