



Sleep - Skills and techniques 1

English 9

① Pass on the information.

Watch the YouTube video and answer the questions in German.

a) Nenne drei Dinge die man tun sollte, bevor man ins Bett geht.

b) Wie schnell kann man mit der Navy Schlaf Methode einschlafen?

c) Beschreibe die Einschlaf - Methode der Navy.

d) Wann wirkt die Methode der Navy?

e) Was sollte man tun wenn man einfach nicht einschlafen kann?



AsapSCIENCE

Can't fall asleep? These sleep tips are better than ASMR!

