



# Sleep - Skills and techniques 1.1

English 9

## ① Pass on the information.

**Read the text and answer the questions in German.**

a) Wieviel Stunden Schlaf pro Nacht sind optimal für Teenager?

  

b) In welcher Körperhaltung sollte man schlafen?

  

c) Was schützt gegen durch Schlafentzug bedingte Gedächtnisverluste?

  


**Read the text here:  
'Seven healthy tips for a better  
nights sleep'**

