



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'**

