

TEST IM HÖRVERSTEHEN ZUM TEXT 1

I. Entscheiden Sie, ob die Aussagen richtig (R) oder falsch (F) sind.

1. Der Mittagsschlaf war für ältere Generationen eine gängige Praxis, die heute weitgehend ignoriert wird.	
2. Keiner der bekannten Wissenschaftler mochte am Tag schlafen.	
3. Im Schlaf finden Regenerationsprozesse statt.	
4. Den Schlafdruck empfindet man als Leistungstief.	
5. Der optimale Zeitpunkt für einen Kurzschlaf liegt direkt vor dem Abendessen.	
6. Es wird von den Wissenschaftlern empfohlen, den Kurzschlaf auf mehr als 20 Minuten auszudehnen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.	
7. Ein Powernap kann helfen, das Mittagstief zu überwinden.	
8. Schlaf, auch der Kurzschlaf, fördert die Gedächtnisbildung.	
9. Schon wenige Minuten Powernapping können Konzentration, Stimmung und Reaktionsfähigkeit verbessern.	
10. In Deutschland gibt es in einigen Unternehmen Ruheräume für Mitarbeitende.	
11. Powernapping kann das Risiko für Unfälle im Verkehr oder der Industrie erhöhen.	
12. Der Schlafdruck baut sich nach dem Mittagessen auf.	

12 Punkte

II. Wählen Sie die richtige Variante.

1. Was wird durch den Schlaf gefördert?
 - A. Muskelwachstum.
 - B. Gedächtnisbildung.
 - C. Hormonproduktion.
 - D. Verdauung.
2. Was kann ein zu langer Mittagsschlaf bewirken?
 - A. Verbesserte Konzentration.
 - B. Müdigkeit und Erschöpfung.
 - C. Bessere Nachtruhe.
 - D. Gesteigerte Energie.
3. Was wurde in der Harvard Medical School-Studie untersucht?
 - A. Schlafstörungen.
 - B. Gedächtnisleistung nach Kurzschlaf.
 - C. Schlafqualität.
 - D. Träume.

4. Wie viele Testpersonen nahmen an der Harvard School of Public Health-Studie teil?
 - A. 10.000.
 - B. 15.000.
 - C. 20.000.
 - D. 23.000.

5. Welche langfristige Auswirkung hat regelmäßiges Powernapping?
 - A. Erhöhte Lebenserwartung.
 - B. Besseres Gedächtnis.
 - C. Verbesserte Fitness.
 - D. Stärkeres Immunsystem.

6. Was passiert mit zuvor Gelerntem während des Schlafes?
 - A. Es wird gelöscht.
 - B. Es wird fest verankert.
 - C. Es wird temporär gespeichert.
 - D. Es wird modifiziert.

7. Welche Warnung gibt es bezüglich des späten Powernappings?
 - A. Es kann Albträume verursachen.
 - B. Es kann den Nachtschlaf stören.
 - C. Es führt zu Kopfschmerzen.
 - D. Es verursacht Appetitlosigkeit.

8. Kann ein Kurzschlaf den nächtlichen Schlaf ersetzen?
 - A. Ja, vollständig.
 - B. Ja, teilweise.
 - C. Nein, aber er ergänzt ihn.
 - D. Nur am Wochenende.

8 Punkte

TEST IM HÖRVERSTEHEN ZUM TEXT 2

I. Entscheiden Sie, ob die Aussagen richtig (R) oder falsch (F) sind.

1. Klimaneutralität bedeutet, dass keine Treibhausgase mehr ausgestoßen werden dürfen.	
2. Die aktuellen Maßnahmen zur Reduzierung von CO ₂ -Emissionen werden ausreichen, um die Klimaziele zu erreichen.	
3. Die EU strebt Klimaneutralität bis 2050 an.	
4. Deutschland möchte bereits 2045 klimaneutral sein.	
5. Treibhausgase sind per se schädlich und sollten komplett vermieden werden.	
6. Um die Pariser Klimaziele zu erreichen, sollte eine Person in Deutschland ab 2050 weniger als eine Tonne Treighausgase pro Jahr ausstoßen.	
7. Die natürlichen Senken der Erde können derzeit mehr CO ₂ aufnehmen, als weltweit ausgestoßen wird.	
8. Die Aufnahmefähigkeit der Erde für CO ₂ hat sich in den letzten Jahren verbessert.	
9. Die Verbrennung fossiler Rohstoffe, Autofahren, Heizen, Verwendung von Gadgets setzen jährlich so viel CO ₂ frei, wie die Natur in einer Million Jahren einlagern kann.	
10. Carbon Capture and Storage ist eine Methode, um CO ₂ aus der Atmosphäre zu entfernen.	
11. Die aktuellen Studien zeigen, dass wir die Erderwärmung auf unter 1,5 Grad begrenzen können, ohne zusätzliche Maßnahmen.	
12. Die Abholzung von Regenwäldern verbessert die Aufnahmefähigkeit der Erde für CO ₂ .	

12 Punkte

II. Wählen Sie die richtige Variante.

1. Wie viel CO₂ produziert durchschnittlich jede Person in Deutschland pro Jahr?
 - A. 5 Tonnen.
 - B. 7 Tonnen.
 - C. 1 Tonne.
 - D. 11 Tonnen.
2. Bis wann strebt China Klimaneutralität an?
 - A. 2045.
 - B. 2050.
 - C. 2055.
 - D. 2060.

3. Wie viel CO₂ wurde weltweit im Jahr 2022 ausgestoßen?
- A. Etwa 11 Gigatonnen.
 - B. Etwa 20 Gigatonnen.
 - C. Etwa 37 Gigatonnen.
 - D. Etwa 75 Gigatonnen.
4. Um wie viel Prozent müssen die globalen CO₂-Emissionen mindestens reduziert werden?
- A. 55%.
 - B. 65%.
 - C. 75%.
 - D. 85%.
5. Wie schätzen die Sprecher die Möglichkeit, die Klimaziele zu erreichen, ein?
- A. Sehr optimistisch.
 - B. Vollkommen pessimistisch.
 - C. Skeptisch, aber mit Hoffnung auf technologische Lösungen.
 - D. Ohne Chance auf Erfolg.
6. Welche Strategie wird für die Erreichung der Klimaziele vorgeschlagen?
- A. Sofortige Stilllegung aller Industrieanlagen.
 - B. Vollständiger Verzicht auf fossile Brennstoffe.
 - C. Komplette Umstellung auf erneuerbare Energien.
 - D. Spätere Kompensation durch CO₂-Entfernung aus der Atmosphäre.
7. Welche Technologie wird als mögliche Lösung für die CO₂-Reduktion genannt?
- A. Solaranlagen.
 - B. Windkraft.
 - C. Carbon Capture and Storage.
 - D. Wasserkraft.
8. Was ist die Prognose bezüglich des 1,5-Grad-Ziels?
- A. Es wird sicher erreicht.
 - B. Es wird knapp erreicht.
 - C. Es wird überschritten werden.
 - D. Es ist noch ungewiss.

8 Punkte