

你会听到一段关于科学睡眠的采访。（高级课）



Image Source: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vectors/tips-for-better-sleep-vectors>

填空题。（每个空格不超过四个汉字）

谈不上好的方法，因为睡觉对每个人来说情况都不一样， 1 。为了让自己保持好的精神状态，我会坚持 2 。对我来说睡觉的时长和 3 都很重要。睡觉时我会戴着 4 ，记录 5 多长时间，浅睡多长时间。

Notes/Notas:

[__ 1 __].

.....

[__ 2 __].

.....

[__ 3 __].

.....

[__ 4 __].

.....

[__ 5 __].

.....

Notes/Notas:

从下面陈述中选择五个正确答案。

A. 深度睡眠是在前段睡眠时间。

B. 深度睡眠是在后段睡眠时间。

C. 眨眼次数少是深度睡眠。

D. 不眨眼是深度睡眠。

E. 对于朋友二来说，睡眠是个挑战。

F. 朋友二做了很多关于睡眠的研究。

G. 朋友二睡前一小时做运动。

H. 朋友二每天做三个小时的运动。

I. 朋友二睡前三小时吃完晚饭。

J. 睡前三小时可以大吃大喝。

Notes/Notas: