

你会听到一段关于科学睡眠的采访。(普通课)



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

选择正确的答案。

1. 朋友二认为人们睡觉情况是怎么样的?

- A. 都一样
- B. 都不一样
- C. 不太清楚

2. 朋友二为了保持良好的精神状态会做什么?

- A. 坚持做运动
- B. 保持长时间睡眠
- C. 早睡早起

Notes/Notas:

3. 朋友二对睡觉前做运动是什么态度?

- A. 推荐睡觉前做运动
- B. 做有氧运动而不是无氧运动
- C. 建议睡前3, 4个小时做运动

4. 以下哪个选项不是朋友二比较关注的?

- A. 睡觉的时长
- B. 睡觉的质量
- C. 睡前运动的类型

5. 朋友二睡觉是会戴着什么?

- A. 手套
- B. 手表
- C. 帽子

Notes/Notas:

填空题。（每个空格不超过四个汉字）

深睡是在前段睡眠， 6 眨得次数最少，所以是深度睡眠。学习科学睡眠的方法
 帮助自己适应生活节奏，保持 7 。除了做运动， 8 对于睡眠也是非常重要
 的。睡觉前 9 小时不吃东西。但是现在人们往往 10 比较晚。

[6].

[7].

[8].

[9].

[10].

Notes/Notas: