

19. Un programa de radio

So geht's!

- ☒ In einem Radiobeitrag oder Podcast geht es meistens um ein bestimmtes, aktuelles Thema. Sobald ihr das Thema erkannt habt, überlegt, was ihr darüber wisst.
- ☐ Achtet auf den Beginn des Beitrags: Manchmal wird das Thema über ein Beispiel oder eine persönliche Anekdote eingeleitet.
- ☐ In einem Radiobeitrag spricht meistens nicht nur der/die Moderator/in. Es kommen oft auch Experten oder betroffene Personen zu Wort. Sie haben bestimmte Funktionen: So nennen Experten, wie z.B. Wissenschaftler, meistens Fakten zum Thema, während betroffene Personen eher über Erfahrungen oder persönliche Meinungen zu dem Thema sprechen. Überlegt also, welche Informationen ihr in den verschiedenen Beiträgen erwartet.



Vocabulario y expresiones útiles

1. Leed los refranes que tienen que ver con el tema del sueño.

(Lest die Sprichwörter zum Thema „Schlaf“.)

a. ¿Cuáles son los que hablan del sueño en el sentido de “Traum” y cuáles son los que hablan del sueño en el sentido de “Schlaf/Müdigkeit”? Marcadlos con “T” o “S” respectivamente.

1. Con buen sueño, hasta en un leño (*Holzklötz*).
2. Donde hay un sueño, hay un camino.
3. Quien madruga tiene sueño todo el día.
4. No sueñes tu vida, vive tu sueño.

b. ¿Cuál es el significado de los refranes? Escribid los números.

- ___ Si deseas algo de todo corazón, vas a conseguirlo.
- ___ Cuando te levantas temprano, estás cansado todo el día.
- ___ Convierte en realidad tus sueños en vez de perder tu tiempo viviendo de ilusiones.
- ___ Si estás cansado, cualquier sitio para dormir es bueno.

2. ¿Y vosotros? ¿A qué hora os levantáis normalmente el lunes y el sábado? Hablad con el compañero/a.

3. ¿Quién dice estas frases? Relacionad.



A. ☐



B. ☐



C. ☐



D. ☐

1. No nos gusta que nuestro hijo siempre se vaya tan tarde a la cama.
2. Según investigaciones, los jóvenes que tienen que despertarse muy temprano no pueden concentrarse en la escuela.
3. No me gusta levantarme temprano porque normalmente me acuesto muy tarde.
4. Creo que los jóvenes no duermen lo suficiente. Siempre están cansados y no pueden concentrarse.

Un programa de radio



84 1. Marcad la imagen que corresponda al tema del programa.

(Markiert das Bild, das zum Thema der Sendung passt.)

Online-Link: u3c8zw9

00:00 –
03:00☐☐☐☐

2. ¿Por qué se informa sobre este tema en este programa de radio? Marcad la respuesta correcta.

(Warum wird in der Radiosendung über dieses Thema berichtet? Markiert die richtige Antwort.)

- a.) Porque una escuela de Madrid decidió dejar dormir a sus alumnos en clase.
- b.) Porque una escuela de Santiago de Chile decidió dar clases sobre el tema del sueño.
- c.) Porque la ciudad de Seattle (Estados Unidos) decidió empezar las clases una hora más tarde.

3. ¿Quién os da más informaciones sobre este tema?

(Von wem erhaltet ihr mehr Informationen zu diesem Thema?)

☐☐☐

4. ¿Cuáles son las razones por las que para los jóvenes es difícil levantarse pronto?

(Aus welchem Grund ist es für Jugendliche schwer, früh aufzustehen?)

- a. porque son vagos (faul)
- b. por razones biológicas
- c. por razones sociales



84 5. ¿Cuántas horas en promedio duermen los jóvenes y cuántas horas necesitan dormir?

(Wie viele Stunden schlafen Jugendliche im Durchschnitt und wie viel Schlaf brauchen sie?)

05:45 –
07:10

- a. cuatro/entre cinco y seis
- b. ocho/entre once y doce
- c. seis/entre ocho y diez

6. ¿Cuáles son otros factores que perjudican el sueño de los jóvenes?

(Welche weiteren Faktoren beeinträchtigen den Schlaf bei Jugendlichen?)

☐☐☐

84 7. En el instituto de Rafael en París han cambiado los horarios. ¿Cuándo empiezan las clases? Completad el horario.

(In Rafaels Schule wurde der Stundenplan geändert. Wann fängt der Unterricht an? Vervollständigt den Stundenplan.)

08:30 –
10:20

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

8. ¿Cuáles son los efectos del cambio de horario? Dad por lo menos dos ejemplos.

(Welche Folgen hat die Änderung des Stundenplans? Nennt mindestens zwei Beispiele.)

.....

Profundizo

Vuestra escuela ideal

(Eure ideale Schule)

Preparad una presentación de vuestra escuela ideal.

¿Cómo sería?

¿Qué (no) habría?

¿A qué hora empezarían las clases?

LÖSUNGEN

1.

a.

1. Con buen sueño, hasta en un leño (*Holzklötz*). **S**

2. Donde hay un sueño, hay un camino. **T**

3. Quien madruga tiene sueño todo el día. **S**

4. No sueñes tu vida, vive tu sueño. **T**

b.

2 Si deseas algo de todo corazón, vas a conseguirlo.

3 Cuando te levantas temprano, estás cansado todo el día.

4 Convierte en realidad tus sueños en vez de perder tu tiempo viviendo de ilusiones.

1 Si estás cansado, cualquier sitio para dormir es bueno.

2. individuelle Antworten

3.



A. 2



B. 4



C. 1



D. 3

2.

a.) Porque una escuela de Madrid decidió dejar dormir a sus alumnos en clase.

b.) Porque una escuela de Santiago de Chile decidió dar clases sobre el tema del sueño.

c.) **Porque la ciudad de Seattle (Estados Unidos) decidió empezar las clases una hora más tarde.**

3.



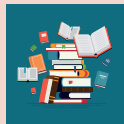
4.

- a. porque son vagos (*faul*)
- b. por razones biológicas**
- c. por razones sociales

5.

- a. cuatro/entre cinco y seis
- b. ocho/entre once y doce
- c. seis/entre ocho y diez**

6.



7.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
09:30	08:00	09:00	09:30	08:00	08:30

8.

- los estudiantes tienen más energía
- pueden trabajar en mejores condiciones
- están más atentos, descansados
- les cuesta menos trabajar
- hablan menos
- están mejor preparados

ERLÄUTERUNGEN UND TRANSKRIPTIONEN

Zu Aufgabe 2: Die SuS können sich gegenseitig nach ihrer Aufstehzeit fragen und sich danach dementsprechend in einer Reihe aufstellen, von der frühesten zur spätesten Zeit.



84 La presentadora:

00:00 – Despertarse temprano para un chico es por lo general un suplicio. Pero ¿se ha preguntado el porqué?

03:00 Probablemente no es por simple capricho pero más bien por una razón biológica relacionada con la pubertad, el crecimiento y las hormonas....

La ciudad de Seattle en los Estados Unidos decidió hace dos años modificar los horarios de entrada de la escuela para que los adolescentes pudieran comenzar una hora más tarde.

Y un equipo de científicos estudió las repercusiones de este cambio. Horacio de la Iglesia, profesor en el Departamento de Biología de la Universidad de Washington en Seattle y director de un laboratorio consagrado al sueño, dirigió este estudio comparativo publicado en la revista científica Science Advances. Él nos explica que fue lo que se hizo en esta ciudad y lo que se estudió.

Horacio de la Iglesia:

Bueno, mi laboratorio estudia sueño y ritmos circadianos y lo que hemos estado estudiando en estos últimos dos años fue cómo se afectó el sueño y el rendimiento de los estudiantes después de que el distrito escolar de Seattle cambiara el horario de entrada a la escuela de las 7:50 a las 8:45. Así que prácticamente retrasaron el horario en una hora y lo que hicimos fue estudiar a los estudiantes antes del cambio y a los estudiantes después del cambio y demostrar que no solo están durmiendo mejor, sino también que les está yendo mejor en la escuela, ha bajado el ausentismo y ha mejorado la puntualidad. Es decir, los chicos no llegan tan tarde a la escuela.

La presentadora:

¿Por qué es esto?, es decir, ¿qué es lo que pasa?

Horacio de la Iglesia:

Bueno, básicamente lo que pasa es que cuando los chicos alcanzan la adolescencia, hay un cambio biológico en el sistema que determina el timing del sueño, de modo que más o menos a la edad que alcanzan la pubertad se retrasa ese timing y naturalmente los chicos quieren irse a dormir más tarde y despertarse más tarde. Y no es una cuestión de que cambien por una cuestión social, es decir, también hay aspectos sociales, pero hay un cambio real biológico que hace que todo el timing del sueño se produzca prácticamente dos horas más tarde, con lo cual si yo lo mando a un adolescente a dormir a las diez de la noche a esa hora no está todavía biológicamente preparado para poder quedarse dormido y no se va a dormir hasta prácticamente la medianoche. De modo que si después lo forzamos a levantarse a la seis de la mañana lo que estamos haciendo es forzarlos a dormir solo seis horas y no las ocho a diez horas que necesitan a esa edad. Se considera que prácticamente el noventa por ciento de los adolescentes en todo el mundo desarrollado está sufriendo privación de sueño y esto está directamente relacionado con el comienzo de la escuela a horas muy tempranas.



84 La presentadora:

05:45 – ¿Cuántas horas debe dormir un joven? Horacio de la Iglesia nos responde.

07:10

Horacio de la Iglesia:

Lo que se recomienda es entre ocho y diez horas. Y hoy en día es raro que los adolescentes duerman más de siete. En todos los estudios que hemos hecho al menos antes del horario el promedio era por debajo de siete horas. Después del cambio de horario, superó las siete horas pero igual todavía no alcanzó el intervalo recomendado que es de ocho a diez. Es decir que aún aquí en donde están durmiendo mejor todavía no están durmiendo lo que se recomienda.

La presentadora:

Además del ciclo circadiano modificado en los adolescentes el uso de pantallas y teléfonos inteligentes en la noche afecta el proceso del sueño por la luz azul que emiten. Horacio de la Iglesia.

Horacio de la Iglesia:

Sí, ese es otro factor que ahora ha contribuido aún más a acortar el sueño, en particular de los adolescentes, no solo de los adolescentes, también de los adultos, pero esto es totalmente, es aún más impactante en los adolescentes, que dependen mucho de los networks sociales y están usando mucho el celular, el tablet o incluso mirando televisión. Y sí, las pantallas tienen mucha luz azul que es la que más impacta al sistema circadiano, la que más inhibe el sueño y la que más retrasa el reloj. Empeorando toda esta situación si uno la combina con un horario escolar muy temprano, ¿no?



84 La presentadora:

08:30 – No solo en Seattle se están modificando los horarios de entrada. En Francia, la presidenta de la región metropolitana de Île-de-France, Valérie Pécresse, propuso al Ministro de la Educación, de que los bachilleres de la región comiencen más tarde las clases, a las nueve de la mañana en lugar de las ocho y treinta habituales. Y de hecho, en algunos planteles de París, como en el Liceo Público Charlemagne, ya se han hecho algunos cambios en este sentido. Entrevistamos a uno de sus estudiantes que cursa el primer año de Bachillerato.

10:20

Rafael:

¡Hola! Soy Rafael. Tengo 15 años. Y estoy alumno al instituo (=soy alumno del instituto) Charlemagne en París.

La presentadora:

Bueno, pues cuéntenos un poco el parecer en su colegio ha habido un cambio de horarios.

Rafael:

Pues el lunes empezamos a las nueve y media. El martes a las ocho. El miércoles a las nueve. El jueves a las nueve y media. El viernes a las ocho. Y el sábado a las ocho y media.

La presentadora:

¿Y qué tal? ¿Cómo se ha sentido con este cambio?

Rafael:

Pues es agradable poder levantarse más tarde porque con el trabajo a veces hay que acostarse tarde y es agradable poder dormir por la mañana.

La presentadora:

Ahora desde que se instauraron estos cambios en su establecimiento, ¿qué es lo que usted ha sentido? ¿Qué es lo que usted ha experimentado?

Rafael:

Pues cuando nos vamos a clase tenemos como más energía. Como nos levantamos más tarde, así en clase podemos trabajar en mejor (=mejores) condiciones y tenemos (=prestamos) más atención en las clases porque como estamos más descansados, nos cuesta menos trabajar. La gente está como más atenta (=atenta), habla menos, está como más agradable y está más preparada a (=para) trabajar.

Empieza la canción "Me gustas tú" de Manu Chao...