



Smartphone weglegen tut gut

Für viele Menschen ist **morgens** der **Griff** zum Handy das **Erste**, was sie machen. Habe ich neue **Nachrichten** von Freunden? Hat jemand Fotos gepostet oder Videos? In einer neuen Studie über Jugendliche haben Forscher in den USA **untersucht**, ob das glücklicher macht. Sie **fanden heraus**: Wer mehrere **Stunden** am Tag online ist, fühlt sich nicht besser. Die Jugendlichen, die nur **etwa** eine Stunde am Tag online sind, sind am glücklichsten. Diejenigen, die länger als eine Stunde pro Tag vor dem **Bildschirm** sind, sind weniger **zufrieden**. Und auch die, die **gar nicht** online sind. **Vielleicht**, weil sie es nicht **dürfen**. Die Studie **zeigte** auch: Jugendliche, die einen größeren **Teil** ihrer Freizeit mit Sport, Lesen oder **Verabredungen verbringen**, fühlen sich glücklicher. Und **zwar** glücklicher als solche, die online Computer spielen oder in Video-Chats oder sozialen Medien **unterwegs** sind.

morgens om morgenen
Griff, m greb
Erste, n første
Nachricht, f nyhed
untersuchen undersøge
herausfinden finde ud af
Stunde, f time
etwa omtrent
Bildschirm, m skærm
zufrieden tilfreds
gar nicht slet ikke
vielleicht måske
dürfen måtte
zeigen vise
Teil, m del
Verabredung, f aftale
verbringen tilbringe
zwar ganske vist
unterwegs her: benytter