

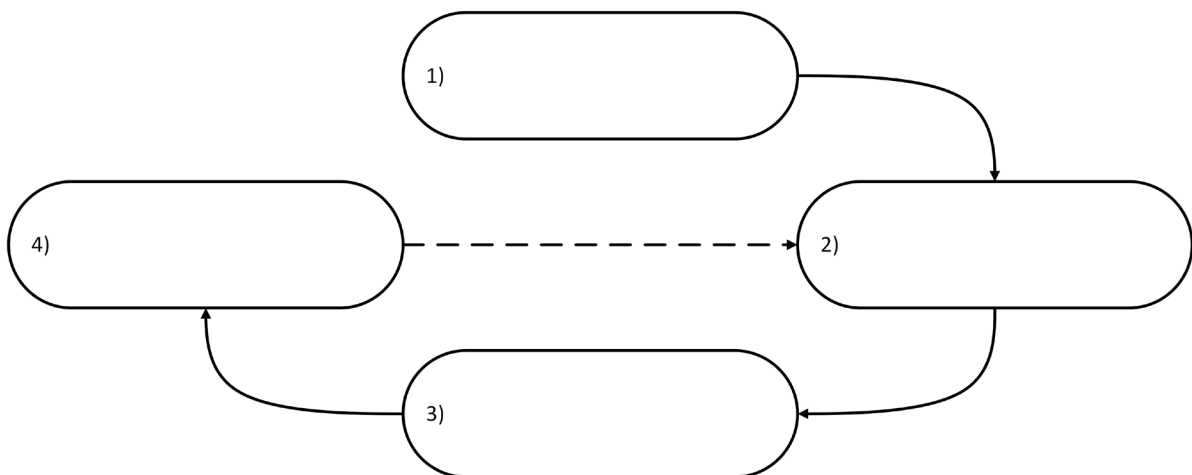
Aufgaben: Schlafen - alles andere als Nichtstun ★



1. Im Traum gerät einiges durcheinander. Auch die folgenden Wörter wurden ordentlich durchgeschüttelt. Setze sie wieder korrekt zusammen.

- 1) das \_\_\_\_\_ lafbolarSch
- 2) das \_\_\_\_\_ tunichtNs
- 3) das \_\_\_\_\_ tumsachW
- 4) die \_\_\_\_\_ sundteihGe
- 5) die \_\_\_\_\_ ebenNungwirk

2. Bringe die verschiedenen Etappen des Schlafs in die richtige Reihenfolge. Erkläre kurz, was in den einzelnen Etappen mit unserem Körper passiert. Du findest die Informationen im Text.



1)

---

2)

---

3)

---

4)

---



---



---

**3. Achtung, hier haben sich einige Fehler eingeschlichen. Streiche die falschen Aussagen zum Thema Schlaf durch. Du findest insgesamt drei falsche Sätze.**

Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf folgen einander in einem kreisförmigen Ablauf.  
 Wer als Kind viel schläft, wird später als Erwachsener besonders groß.  
 Träume sind generell ein Zeichen dafür, dass wir gut geschlafen haben.  
 Je älter wir werden, desto weniger Schlaf brauchen wir.  
 Im Traum vergessen die Kinder die Sachen, die sie am Tag gelernt haben.  
 Im Schlaf erneuert der Körper die Zellen.  
 Der Körper bildet im Schlaf das Hormon Melatonin.

**4. Im Artikel gibt es viele wissenschaftliche Begriffe. Lies deinen Artikel noch mal und unterstreiche die gesuchten Wörter. Verbinde danach den Begriff mit der passenden Beschreibung.**

das Somatotropin	•	•	Diese Substanz sorgt dafür, dass wir wacher werden.
die Schlafapnoe	•	•	Es ist ein Wachstumshormon, das dafür sorgt, dass der Körper größer wird.
das Melatonin	•	•	Hier setzt der Atem im Schlaf für kurze Zeit aus.
das Koffein	•	•	Dieses Hormon sorgt dafür, dass wir am Abend müde werden.

**5. Damit der Körper abends müde wird, sollte man vor dem Zubettgehen auf Bildschirme verzichten. Beobachte während einer Woche deine Aktivitäten am Abend und führe Tagebuch. Vergleiche nach einer Woche gemeinsam eure Ergebnisse in der Klasse.**

	Abendaktivität	Schlafenszeit	Fit am Morgen?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			