



DER SCHLAF

*Schlaf ist lebenswichtig für unsere Gesundheit und unser Immunsystem.
Wie viel weißt du schon über das Thema Schlaf?*

Beantworte folgende Fragen. feel-ok.at hilft dir dabei:
<https://www.feel-ok.at/derschlaf>

Der Schlaf

1. Warum ist guter Schlaf wichtig?
Überlege dir ein paar Gründe und wenn dir keine mehr einfallen,
lies hier nach: **Definition Schlaf**
2. Der Schlaf besteht aus einer Abfolge von verschiedenen
Schlafphasen. Welche Schlafphasen gibt es?
Klicke auf: **Schlafphasen**
3. Beschreibe, was in den einzelnen Schlafphasen passiert!
Erfahre hier mehr darüber: **Schlafphasen Beschreibung**
4. Weißt du, welche Prozesse in unserem Körper passieren, während
wir schlafen? Klicke auf: **Körper**
5. Wie viel Schlaf braucht deine Klasse im Schnitt? Brauchen alle
Menschen gleich viel Schlaf? Findet den Klassendurchschnitt
heraus und diskutiert darüber. Vergleicht eure Ergebnisse mit der
durchschnittlichen Schlafdauer von Kinder und Jugendlichen:
Schlafdauer

Schlaftypen

6. Nenne und beschreibe die bekanntesten Schlaftypen. Zu welchem
Schlaftyp würdest du dich selbst einordnen?
Die Schlaftypen: **Schlaftypen**
7. Teste dein Wissen beim Schlaftypen-Lückentext.
Klicke auf: **Lückentext**

