



Arbeitsblatt

SCHLAFQUALITÄT VERBESSERN

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

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

Besserer Schlaf

1. Stationenbetrieb mit 4 Flipcharts zu: Schlafumgebung, Schlafzimmer, Körper und Seele. Teilt eure Klasse in 4 Gruppen auf: Jede Gruppe startet mit einem Thema und überlegt sich Tipps, um den Schlaf im jeweiligen Bereich zu verbessern. Nach 5-10 Minuten erfolgt ein Wechsel, bis alle 4 Gruppen alle 4 Bereiche bearbeitet haben.
2. Schaut hier für weitere Tipps nach: ***Tipps für einen besseren Schlaf***
3. Welche Fragen können dabei helfen, über dein Schlafproblem zu sprechen, wenn du dich an einen Arzt/eine Ärztin wendest?
Falls du nicht weiter weißt: ***Hilfe suchen***

Schlaftagebuch

4. Lies dir die Methode des Schlaftagebuches durch und probiere es selbst aus!
Hier findest du das: ***Schlaftagebuch***
5. Macht ein Klassenexperiment: Jede:r führt für eine Woche lang ein Schlaftagebuch. Besprecht dann in Kleingruppen, eure Erfahrungen und überlegt gemeinsam, wie ihr euren Schlaf verbessern könnt.

