

Fakten zum Thema Schlaf

Hier findest du ein paar Fakten zum Thema Schlaf. Was interessiert dich davon besonders? Wähle einen Fakt, den du besonders interessant findest. Was möchtest du dazu noch herausfinden? Starte deine Recherche: Befrage Mitschülerinnen und Mitschüler, befrage deine Lehrkräfte oder recherchiere in Büchern oder im Internet.

Schreibe wichtige Erkenntnisse auf:

Schlaf benötigt Energie:

Auch wenn es so scheint, dass der Körper im Schlaf ruht, verbraucht das Gehirn etwa 20% der gesamten Energie. Wie wirkt sich dieser Energieverbrauch im Schlaf auf das tägliche Leben aus?

Traumphasen:

Intensive Träume treten während der sogenannten REM-Schlafphasen auf. REM steht für Rapid Eye Movement. Das kann übersetzt werden mit: schnelle Augen Bewegungen. Können intensive Träume unsere Stimmung am nächsten Tag beeinflussen? Wenn ja, wie?

Schlafdauer:

Jugendliche benötigen im Durchschnitt 8–10 Stunden Schlaf pro Nacht. Wie viel schläfst du im Durchschnitt pro Nacht? Wie viel schlafen andere Personen, die du kennst?

Das interessiert mich besonders zum Thema Schlaf? Was hilft mir, um gut zu schlafen? Was raubt mir den Schlaf?

Das habe ich herausgefunden:

A large, empty rectangular area defined by a dotted line, intended for the user to write their answers to the questions above.

Tipp für besseren Schlaf

Zum Glück können die meisten Menschen gut schlafen. Aber es gibt auch manchmal Nächte, in denen es mit dem Einschlafen, Durchschlafen oder Ausschlafen nicht richtig klappt. Wenn so etwas häufiger passiert, kann man mit folgenden Tipps für einen besseren Schlaf sorgen.

1) Struktur und Routine

Wenn du jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehst und aufstehst, stabilisiert sich deine innere Uhr und du kannst besser schlafen.

2) Gemütliches Schlafumfeld

Kannst du dafür sorgen, dass es in deinem Zimmer eine angenehme Temperatur gibt und es dunkel ist? Tipp: Lüfte kräftig für 5–10 Minuten, bevor du ins Bett gehst.

3) Blaulicht vermeiden

Elektronische Geräte wie Smartphones, Tablets oder Computer strahlen sogenanntes Blaulicht aus. Blaulicht ähnelt natürlichem Tageslicht und kann dafür sorgen, dass du dich wach fühlst, auch wenn du eigentlich müde bist. Stelle 30 Minuten vor dem Schlafen alle elektronischen Geräte aus. Wenn du möchtest, kannst du auch einen sogenannten Blaulichtfilter installieren.

4) Entspannungsrituale helfen

Entwickle eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen. Das kann leise Musik hören, lesen oder Tagebuch schreiben sein.

5) Achtung vor Koffein

Kola, Energydrinks und Kaffee enthalten in der Regel Koffein. Koffein hält dich wach und es dauert lange, bis das Koffein den Körper wieder verlassen hat. Koffein hat eine Halbwertszeit von 3 bis 5 Stunden. Das bedeutet, dass erst nach 3 bis 5 Stunden die Hälfte des aufgenommenen Koffeins im Körper abgebaut wird. Wenn du also um 7.00 Uhr einen Energiedrink trinkst, hast du vermutlich noch um 20.00 Uhr eine große Menge an Wachmachern in dir.

6) Bewegung am Tag hilft

Bewegung wie Sport kann helfen, den Schlaf zu verbessern.

7) Das Bett ist nur zum Schlafen da!

Sorge dafür, dass dein Bett ein Ort frei von Stress ist. Lerne z. B. nicht im Bett. Nutze dein Bett hauptsächlich zum Schlafen.

8) Steh auf, wenn du nicht schlafen kannst.

Wenn du nach einer halben Stunde nicht einschlafen kannst, stehe auf und mache etwas Entspanntes. Am besten suchst du dir etwas Langweiliges. Vielleicht ein Sudoku oder ein Kreuzworträtsel? Versuche es dann erneut.