

Schlafmützentraining

Fakten und Tipps zur Schlafhygiene (zur eigenständigen Erarbeitung)

Darum geht es

Jugendliche erfahren grundlegende Fakten zum Thema Schlaf und Tipps zur Schlafhygiene.

Dauer

abhängig von der Ausgestaltung

Material/Vorbereitung

- Kopiervorlage mit Tipps zur Schlafhygiene
- Plakate oder Flipchart-Papier
- Stifte

Arbeitsform

Einzel- und/oder Gruppenarbeit

Vorgehen

Je nach Bedarf und Interesse der Gruppe können die Inhalte zum Thema Schlaf und Schlafhygiene von allen oder nur von Einzelnen bearbeitet werden.

In den Kopiervorlagen zum Thema sind Fakten zum Thema Schlaf sowie Tipps zur Schlafhygiene zusammengetragen. Sie können entweder mit allen bearbeitet werden oder zur Vertiefung für Einzelne als »Selbststudium«, z. B. im Rahmen einer Stationenarbeit ausgegeben werden.