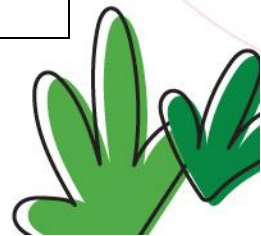




Titel	WIE MAN GUT SCHLAFEN KANN
Einführung	Man liegt wach im Bett, kann nicht schlafen und wacht morgens viel zu früh auf und hat das Gefühl, dass man keine Energie hat, um den Tag zu beginnen. Was ist Schlaf? Und warum hat er einen so großen Einfluss auf unsere Stimmung, Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne?
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Sprechen Sie über den Schlaf und teilen Sie den Schülerinnen und Schülern mit, wie Sie besser schlafen können.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Schlafstagebuch Dokumentarfilm 6 Ärzte Klassenzimmer
Auseinandersetzung mit dem Thema	Beschreibung Workshop: Wie man gut schlafen kann... 2. Jahrgangsstufe - 2 Stunden (auch möglich für die 1. Jahrgangsstufe, 1 Stunde) Man liegt wach im Bett, kann nicht schlafen und wacht morgens viel zu früh auf und hat das Gefühl, dass man keine Energie hat, um den Tag zu beginnen. Was ist Schlaf? Und warum hat er einen so großen Einfluss auf unsere Stimmung, Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne? Während des Workshops diskutieren wir über die verschiedenen Schlafphasen, ob es wirklich Morgen- und Abendmenschen gibt und warum wir abends hellwach sind, während wir tagsüber meinen, ein Nickerchen machen zu können. Schlafen ist weit mehr als nur "die Augen schließen und schlafen". Was können wir tun, um die Qualität unseres Schlafes zu verbessern, anstatt "die Stunden zu zählen, die wir schlafen"? Mit anderen Worten: Wie können wir eine gute Nachtruhe erreichen, was können wir selbst tun, um diese zu verbessern, und was sind Fakten und Mythen über den Schlaf? Inhalt Einleitung: Theoretischer Teil <ul style="list-style-type: none">• Was ist Schlaf?





- Schlafqualität - REM-Schlaf und Tiefschlaf
- Schlafzyklus und Schlafstadien
- Wach-Schlaf-Rhythmus (zirkadianes System)
- Schlafstörende und schlaffördernde Mittel
- Tipps und Tricks
- Fakten und Mythen

Praktische Übungen während des Workshops

- Schlaftagebuch ausfüllen
 - Zeit zum Einschlafen und Aufwachen
 - Ernährung
 - Drogen und Medikamente
 - Gedanken
 - Licht und Dunkelheit
- Schlaflosigkeit
 - Probleme beim Einschlafen
 - Probleme beim Durchschlafen
 - Häufiges Aufwachen
 - Frühes Aufwachen
 - Nachtangst, Schlafwandeln, Träume und Zähneknirschen

Schlaftagebuch

1. Füllen Sie dieses Schlaftagebuch in den kommenden zwei Wochen jeden Tag aus. Schreiben Sie das Datum, den Tag und die Art des Tages (Arbeitstag, Schule, freier Tag oder Feiertag), gefolgt von C, A, N, D, M, ↓ oder ↑.

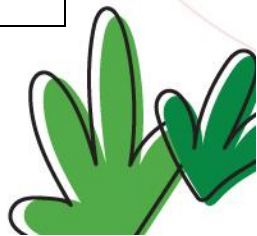
2. Färben Sie alle Kästchen ein, in denen Sie glauben, dass Sie in der Nacht oder am Tag geschlafen haben. Lassen Sie die Kästchen leer, in denen Sie glauben, nicht geschlafen zu haben. Die Zeiten, in denen Sie geschlafen haben, können geschätzt werden.

3. Schauen Sie nicht jede Minute des Tages nach der Uhrzeit, um dieses Tagebuch auszufüllen.

C = Koffeinaufnahme (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke)

A = Alkoholkonsum

N = Nikotinkonsum (Zigaretten, Zigarre)





	D = Einnahme anderer Substanzen zum Vergnügen (Drogen) M = Medikamenteneinnahme ↓ = Moment, in dem Sie das Licht ausmachen ↑ = Moment des Aufstehens Beachten Sie ALLE Medikamente, die Sie einnehmen ...
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Präsentation und Auftrag
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Besser schlafen

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen





VITALity
for the future

Schlafstagebuch - Arbeitsformular

Und sehen Sie unten „die sechs besten Ärzte“.
Die Wegbereiter für unser Schlafhormon Melatonin



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





VITALity
for the future



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

