

Schlaf und Gesundheit - Unterrichtsplan

Niveau	Klassen 3 – 5
Titel der Lektion	Was ist Schlaf?
Lernziele	Die Schüler sind in der Lage, die Bedeutung des Schlafs zu erklären und 2-3 Beispiele zu nennen, die ihre Erklärung stützen.
Methode	<p>Diese Lektion kann für eine Unterrichtsstunde geplant werden.</p> <p>Der Unterricht beginnt damit, dass man den Schülern die Frage stellt: "Was ist Schlaf?". Die Antworten der Schülerinnen und Schüler können z. B. an der Tafel aufgeschrieben oder auf einem Overheadprojektor gezeigt werden. Zu diesem Zeitpunkt sollten alle Antworten berücksichtigt werden, da es sich um eine Ideenfindung handelt, die die Schülerinnen und Schüler beschäftigen soll.</p> <p>Im Anschluss daran können weitere Fragen gestellt werden, um Diskussionen darüber anzuregen, was Schlaf ist und warum wir ihn brauchen. Die Lehrkraft erläutert, dass die Klasse mit Hilfe dieser Fragen ein gemeinsames Gespräch führen wird. Die Schülerinnen und Schüler sollten sich ihre Antworten überlegen und sie mit kurzen Aussagen oder Schlüsselwörtern in ihr Notizbuch schreiben. Anschließend bilden die Schülerinnen und Schüler Gruppen und tauschen ihre Antworten aus. Nachdem genügend Zeit für den Austausch vergangen ist, fordert die Lehrkraft die Gruppen auf, ihre Antworten mündlich mit der ganzen Klasse zu teilen.</p> <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glaubst du, dass es wichtig ist, zu schlafen? Warum oder warum nicht? • Wie fühlst du dich nach einer erholsamen Nachtruhe? • Wie fühlst oder verhältst du dich, wenn du müde bist? • Was glaubst du, wie viele Stunden Schlaf du pro Nacht bekommst? Ändert sich diese Zahl an den Wochenenden oder in den Ferien? • Wie viele Stunden Schlaf solltest du deiner Meinung nach pro Nacht bekommen? <p>Im Anschluss an die Diskussionen in der Gruppe und in der Klasse informiert die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler darüber, dass sie mehr über die Bedeutung des Schlafs für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden lernen werden.</p> <p>Als Hausaufgabe erteilt die Lehrkraft den Schülern den Auftrag, ein Schlaftagebuch für eine Nacht zu schreiben. Die Lehrkraft kann sich dafür entscheiden, ein Schlaftagebuch für mehrere Nächte zu führen und die Daten umfassend zu nutzen. Die Schlaftagebücher werden am nächsten Tag verwendet, um ein Diagramm (Liniendiagramm, Streudiagramm) zu erstellen, das aus Datenpunkten (Anzahl der von jedem Schüler geschlafenen Stunden) besteht; die Lehrkraft leitet die Schüler bei der Interpretation der Daten an, um Rückschlüsse auf die Anzahl der Schlafstunden zu ziehen, die die Schüler in der Nacht zuvor hatten. Dies ist eine Gelegenheit, mathematische Konzepte wie die grafische Darstellung und Berechnung von</p>

	<p>Mittelwert, Median, Modalwert und Spanne zu üben. Die Schlussfolgerungen sollten als Überleitung zur nächsten Lektion "Schlafhygiene" dienen, in der die empfohlenen Schlafstunden besprochen werden.</p> <p>Optionale Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Schülern kann eine Wörtersuche aufgegeben werden, in der Begriffe verwendet werden, die üblicherweise mit Schlaf und Nacht in Verbindung gebracht werden.
Bewertung	Die Lehrkraft bewertet den Lernerfolg der Schüler informell durch Beobachtung der Schülerantworten und ihrer aktiven Teilnahme. Die Erledigung der Hausaufgaben kann auch dazu dienen, die Fähigkeit der Schüler zu beurteilen, den vorgegebenen Anweisungen zu folgen.
Differenzierung	<p>Für Schüler, die eine zusätzliche Hilfestellung benötigen, kann das Schlaftagebuch so abgeändert werden, dass es eine Reihe von üblichen Schlaf- und Aufwachzeiten, die Anzahl der geschlafenen Stunden und Gesichter zur Darstellung möglicher Gefühle enthält.</p> <p>Hochbegabte Schüler können aufgefordert werden, für jedes Familienmitglied ein Schlaftagebuch zu führen und ein Diagramm der Daten mit Berechnungen von Mittelwert, Median, Modalwert und Spanne zu erstellen.</p>
Autor	Matthias Böhm