

Aufgabenstellung:

Lies die folgenden Texte und beantworte anschließend die Fragen zu ihrem Inhalt.

Warum Schlafen wichtig ist

„Blöd, es ist erst sieben Uhr und ich soll schon ins Bett“, meckert Miriam. „Warum früher schlafen?“, mault Lukas. „Jeden Abend das gleiche Theater!“, stöhnt die Mutter. „Die Kids haben eben immer Angst, dass sie etwas verpassen.“ Aber dem ist nicht so.

Auch im Schlaf sind dein Körper und dein Gehirn voll in Aktion.

Auch wenn du mit geschlossenen Augen ruhig daliegst, geht in dir die Post ab. Nach dem Einschlafen fällst du zuerst in einen fast Zwei-Stunden-Tiefschlaf. Dein Herz und dein Puls arbeiten langsamer. Deine Muskulatur entspannt sich. Dann aber beginnst du deine erste Traumphase. In jeder Nacht hast du 7 bis 8 Traumzeiten. Sie dauern jeweils nur einige Minuten. Aber sie sind lebenswichtig. In den Träumen werden alle Erlebnisse des Tages verarbeitet. Sie entstehen im Gehirn. Und zwar gerade dann, wenn es sich ausruht. Träume können dir zeigen, was dich im Inneren bewegt. Im Traum sammelt unser Inneres neue Kräfte. Darum sind alle Träume gut für uns, die schlechten und die schönen. In den Traumzeiten laufen viele Vorgänge in deinem Körper fast ebenso intensiv ab, als wenn du wach wärst. Damit nicht genug. In dieser Zeit wird zum Beispiel fast die gesamte Tagesmenge des Wachstumshormons hergestellt. Schlafen ist also bestimmt keine vergeudete Zeit. Im Gegenteil – Schlafen ist lebenswichtig.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch ?

1–4-Jährige ⇒ etwa 12 Stunden

5–8-Jährige ⇒ etwa 11 Stunden

9–10-Jährige ⇒ etwa 10 Stunden

11–15-Jährige ⇒ etwa 9 Stunden

Schwierigkeiten beim Einschlafen können viele Gründe haben:

- Probleme mit den Eltern, Freunden, Schule...
- schlechte oder zu warme Luft im Schlafzimmer
- Wetterwechsel oder Vollmond
- Lärm
- Angst oder Nervosität

Warum brauchen Kinder mehr Schlaf als Erwachsene?

Fest steht, dass Menschen nicht aus purem Vergnügen schlafen, sondern weil der Körper diese Ruhephasen braucht. Zum Beispiel muss sich unser Gehirn von den vielen Eindrücken des Tages erholen. Babys erfahren und erlernen besonders viel – da muss das Oberstübchen erst einmal mitkommen. Daher brauchen sie bis zu 20 Stunden Schlaf am Tag. Manche Erwachsene kommen dagegen mit sechs bis sieben Stunden aus.

Im Schlaf passiert aber noch mehr. Unser Körper produziert verschiedene Hormone. Das sind bestimmte chemische Stoffe, so etwas wie körpereigene Kuriere. Die schwimmen durch die Blutbahn zu den verschiedenen Organen und übermitteln dort Befehle. Eines dieser Hormone, das Wachstumshormon, löst aus, dass ihr größer werdet. Noch ein Grund mehr, dass junge Menschen länger schlafen müssen – bis das Wachstum etwa mit dem Ende der Pubertät abgeschlossen ist.

- AUFGABE:** 1. Bestimmen Sie den Anforderungsbereich der Aufgaben in der entsprechenden Spalte. (AB I / AB II / AB III)
2. Ordnen Sie anschließend jeder Aufgabe eine Beschreibung zu: (Zahl-Buchstabe)

Aufgabe Nr.	AB
1. Warum ist Schlafen so wichtig? Schreibe zwei Gründe auf.	AB
2. Es gibt verschiedene Gründe für Probleme beim Einschlafen. Welche Gründe kann man leicht ändern?	AB
3. Stimmt es, dass man beim Schlafen wächst? Schreibe die Antwort aus dem Text heraus.	AB
4. Welche Sätze über Träume sagen dir, dass diese nicht die ganze Nacht andauern? Schreibe sie heraus.	AB
5. Was ist die wichtigste Absicht dieser Texte? Kreuze an. <input type="checkbox"/> Sie sollen über die Bedeutung des Schlafes informieren. <input type="checkbox"/> Sie sollen Probleme beim Einschlafen aufzeigen. <input type="checkbox"/> Sie sollen Träume beschreiben.	AB
6. Ungefähr ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Mit anderen Worten: Wer 75 wird, hat davon 25 Jahre geschlafen. So eine Verschwendung! Was hätte man in der Zeit alles anstellen können! „Schlafen: So eine Verschwendung!“ Oder etwa nicht? Schreibe in Stichpunkten Gründe auf, um deine Meinung vorzutragen, und bringe sie in eine günstige Reihenfolge.	AB

Anforderungen
A. Es ist zunächst erforderlich, die Informationen über Einschlafprobleme zu finden, wobei die Formulierung der Aufgabe nicht direkt im Text aufzufinden ist. Die Ursachen sind nach dem vorgegebenen Kriterium abzuwägen und zu beurteilen.
B. Aus dem ersten Text sind die wichtigsten Aussagen herauszusuchen. Gegebenenfalls ist auch der vierte Text heranzuziehen und sind Informationen miteinander zu verknüpfen.
C. Die Aufgabenstellung beginnt mit einem Impuls zur Argumentation. Sie ist offen und anwendungsorientiert und ermöglicht weiterführende Lernhandlungen (eigene Recherchen, Vortrag, Präsentation). Eine umfassendere Stichwortsammlung muss alle vier Texte heranziehen. Die Argumente für eine Meinungsäußerung sollen geordnet zusammengestellt werden.
D. Es ist gezielt ein Abschnitt aus dem Text zu suchen, der die passende Information enthält. Genaues Lesen ist erforderlich, da in Text 1 und in Text 4 Informationen über Träume enthalten sind. Es ist ein Zusammenhang zwischen mehreren Sätzen herzustellen (Träume – Traumzeiten – Minuten).
E. Es sind komplexe Schlussfolgerungen zu ziehen, indem die zentrale Aussage der Texte erkannt werden muss. Die Funktion und das Anliegen der Texte sind abstrahierend zu erkennen.
F. Eine vorgegebene Behauptung ist durch Textstellen zu belegen oder abzulehnen. Die Aufgabe verlangt schlussfolgerndes, wertendes Interpretieren, da die Antwort nicht wörtlich zu entnehmen ist.