

Arbeitsblatt zum Thema "Schlaf"

kostenloser Download von <https://unterricht.schule>

Aufgabenstellung:

1. Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern aus!
2. Scanne den QR-Code zur Kontrolle!
3. Schreibe den Text in dein Heft ab!
4. Formuliere die Inhalte des Textes selbst!
Nutze dazu alle Lückenwörter!



Der Schlaf ist wichtig für unseren _____ und unseren Geist. Warum wir schlafen müssen, weiß man nicht ganz genau. Klar ist aber, dass _____ nützlich ist. Es ist sogar ungesund, wenn man gar nicht schlafen kann.

Tagsüber wird vor allem unser _____ mit vielen Eindrücken überflutet. Im Schlaf ist die Zeit, neue Kraft zu tanken, alles zu sortieren und wichtige _____ im Gedächtnis zu speichern. Ansonsten arbeitet der Körper wie auch sonst: Er atmet, das _____ schlägt, Magen und Darm verdauen und so weiter.

Es gibt zwei Sorten von Schlaf, die mehrmals in der _____ wechseln: Den Tiefschlaf und den REM-Schlaf. Im Tiefschlaf sinken die Körpertemperatur und der _____. Manchmal bewegen sich die Muskeln. Dann drehen wir uns im Schlaf herum. Im REM-Schlaf ist unser _____ aktiv. Die Augen bewegen sich schnell hin und her. REM ist die Abkürzung für „rapid eye movement“. Das heißt „schnelle _____“. Beim REM-Schlaf wird der Körper fast steif.

Im REM-Schlaf träumen wir auch. Im Traum sortiert das _____ verschiedene Bilder, Töne und Gefühle. Man kann im _____ etwas sehen, hören oder unterwegs sein, ohne wirklich zu sehen, zu hören oder auch nur einen _____ das Bett zu verlassen. Nur in diesem Abschnitt des Schlafes treten diese auffälligen und schnellen _____ auf.

Kinder schlafen meist länger als Erwachsene. Ein kleines Baby schläft bis zu 18 Stunden am _____. Auch die meisten Tiere müssen schlafen. Bei manchen Tierarten schläft nur eine _____. Es wird auch nur ein Auge geschlossen, so dass es die _____ noch beobachten kann.

Umgebung Blutdruck Augenbewegung Erinnerungen Meter Augenbewegungen
Gehirn Herz Gehirn Schlafen Tag Körper Nacht Gehirnhälfte Traum Gehirn

Quellenangabe: Artikel: Schlaf (von Sti, Redlinux, 87.154.136.158 u.a.) - dort unter der Lizenz CC-BY-SA

<https://klexikon.zum.de/index.php> (<https://klexikon.zum.de/index.php?title=Schlaf&oldid=51435>)