

Schlaf gut!

Viele Kinder (aber vor allem auch Jugendliche) leiden unter Schlafstörungen. Ab dem Jugendalter kämpft fast die Hälfte mit einem nicht unerheblichen Schlafdefizit. Ein ständiges Schlafdefizit wirkt sich ungünstig auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aus. Fachleute sehen auch einen deutlichen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Stressempfinden. Bekanntermaßen ist dies belastend und kann weitere negative gesundheitliche Folgen und sogar depressive Symptome nach sich ziehen.¹ Außerdem konnte die Studie zum Gesundheitsverhalten und Unfallgeschehen im Schulalter einen deutlichen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und einer erhöhten Unfallquote im Sportunterricht aufzeigen.²

Im Rahmen ihres Präventionsauftrags möchte die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) frühzeitig mithilfe dieser Unterrichtsmaterialien das Bewusstsein der Kinder für die Bedeutung von ausreichendem und gutem Schlaf schärfen. Sie lernen prinzipielle Methoden der Schlafhygiene kennen und werden sich der gesundheitsförderlichen Bedeutung des Schlafs bewusst. Sie erkennen ihre möglicherweise vorhandenen Schlafprobleme und deren etwaigen Folgen (etwa Unaufmerksamkeit und einhergehende erhöhte Unfallgefahr).

Die Kinder setzen sich mit ihrem eigenen Schlafverhalten auseinander. Dafür erstellen sie ein Schlafstagebuch, das über mindestens eine Woche (besser zwei Wochen) geführt wird. Dadurch wird sowohl ihr eigenes Schlafverhalten, als auch das der anderen Kinder der Klasse deutlich.

Die Kinder erkennen, was ihnen hilft, um besser schlafen zu können, und was sie eventuell daran hindert, gut zu schlafen. Dies wird in einem Ergebnisplakat festgehalten.

Die Unterrichtseinheit eignet sich für den Sachunterricht in den Klassen 3 und 4, umfasst etwa sechs Unterrichtsstunden und läuft zusätzlich über einen längeren Zeitraum im Hintergrund (Führen des Schlafstagebuchs). Sie ist als hybride Unterrichtseinheit konzipiert: Recherche und Wissensaneignung erfolgen selbstständig durch die Kinder mittels digitaler Endgeräte, die Sicherung kann entweder analog oder ebenfalls digital erfolgen. Zusätzlich kann ein Kunstprojekt integriert werden, und fächerübergreifend lassen sich im Mathematikunterricht Mengen und Diagramme behandeln.



Beachten Sie auch die Materialien und besonders die Hintergrundinformationen zu unserer Unterrichtseinheit „Gut schlafen“ für ältere Schülerinnen und Schüler:
<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitsschutz/gut-schlafen/>

¹ <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/fast-jeder-dritte-schueler-hat-schlafstoerungen-2090982.html> (abgerufen am 31.08.2022)

² https://www.dguv.de/projektbank/0347/gus_abschlussbericht.pdf (abgerufen am 10.09.2022)

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Schlafen, September 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Christiane Hieß-Richter, Ingelheim/Rhein

Tabellarische Verlaufsplanung 1

Thema der Stunde: **Vorwissen zum Thema sammeln/Erste Infos zum Thema sammeln**

Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Plakat, SuS müssen mit dem Umgang des Recherchierens in Kindersuchmaschinen geübt sein; Karteikarten zum Notieren von Fragen (werden in Stunde 3 benötigt), evtl. Artikel ausdrucken

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	Auf die Tafel/ das Smartboard/ein Plakat schreibt die Lehrkraft groß das Wort SCHLAFEN.	Sitzkreis	Tafel/Smartboard/Plakat	
Verlauf/ Erarbeitung I	Die Lehrkraft fordert zum Brainstorming auf und die SuS setzen sich mit dem neuen Thema Schlafen auseinander; sie notieren ihre Gedanken zu dem Thema. SuS suchen im Internet nach Infos zum Thema Schlafen und stellen diese vor.	Brainstorming, Notieren der Ergebnisse am gewählten Medium		Ausgedruckte Artikel bereitlegen SuS mit geringer Lesekompetenz schauen einen Film.
Verlauf/ Erarbeitung II	Die Schülerinnen und Schüler bilden Tandems. Sie geben in den Kindersuchmaschinen das Wort SCHLAFEN ein und suchen sich einen Beitrag, den sie lesen . Vorgaben: 1. Es dürfen sich nicht alle für den gleichen Beitrag entscheiden. 2. Alle außer den Diff.-Kindern lesen den Beitrag und schauen keine Filme.	Partnerarbeit	iPad, Tablet Kindersuchmaschinen Frag Finn/Blinde Kuh  www.fragfinn.de  www.blinde-kuh.de	
Sicherung	Die Ergebnisse werden mündlich vorgetragen. Die Lehrkraft kann die Ergebnisse in Stichpunkten auf einem Plakat mitnotieren. Mögliche Fragen werden an dieser Stelle nicht vertieft, sondern zur Weiterarbeit in Stunde 3 von der Lehrkraft notiert (Karteikarten), etwa: Warum schlafen Menschen unterschiedlich lang? Wie viel Schlaf brauchen Menschen? Wie viel Schlaf brauchen Tiere?	Plenum/ Vortrag in Partnerarbeit Kinder ergänzen sich gegenseitig.		
Ende	Ausblick auf die nächste Stunde: „Wir wollen uns mit eurem Schlafverhalten beschäftigen.“	SuS sammeln (schriftlich) Ideen	Evtl. als Hausaufgabe	

Tabellarische Verlaufsplanung 2 Thema der Stunde: **Erstellen eines Schlafstagebuchs in digitaler Form, alternativ Tabelle in Papierform** Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: SuS müssen im Umgang mit dem Tablet geschult sein.

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	<p>Lehrkraft eröffnet die Unterrichtsstunde mit einem Ausblick: „Heute soll es darum gehen, was jede und jeder von uns rund ums Schlafengehen macht. Erzählt mal!“</p> <p>Einige Kinder berichten davon, wie es bei ihnen ist, wenn sie ins Bett gehen.</p> <p>Hinführung dazu, es von allen zu erfahren sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede festzustellen.</p>	Sitzkreis		
Verlauf/ Erarbeitung I	<p>Der Einstieg zeigt, dass es zwar viele Gemeinsamkeiten gibt, aber auch ganz viel in den Familien unterschiedlich gehandhabt wird. Ob das einen Einfluss darauf hat, ob jemand gut oder schlecht schläft?</p> <p>„Heute wollen wir ein Tagebuch erstellen, in dem ihr in den nächsten Tagen euer eigenes Schlafverhalten notiert. Was denkt ihr, sollte in einem solchen Tagebuch stehen?“</p> <p>Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Datum und Wochentag • Wann mache ich mich bettfertig? • Wann gehe ich ins Bett? • Was mache ich, unmittelbar bevor ich einschlafe? • Gibt es Rituale – und wenn ja, welche? (Hier muss evtl. zuvor erklärt werden, was damit gemeint ist: Schlaflied, vorlesen, selbst lesen, Gute-Nacht-Kuss der Eltern etc.) • War ich nachts wach- und wenn ja, warum? • Wann bin ich aufgestanden? • Wie viele Stunden habe ich geschlafen? 	Gemeinsames Erarbeiten der Fragen für das Schlafstagebuch im Plenum		

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Sicherung	<p>Die Klasse einigt sich auf etwa sechs Punkte und erstellt damit ein digitales Tagebuch (in Form einer Tabelle).</p> <p>Ist kein Tablet vorhanden, kann dies auf dem AB „Schlafstagebuch“ eingetragen werden (Vorlage blanko ausdrucken).</p>	<p>Die Kinder erstellen ihr eigenes Schlafstagebuch in Form eines ausfüllbaren PDFs oder einer anderen Tabelle (abhängig davon, welche Programme auf dem Tablet installiert sind).</p>	<p>Digitale Vorlage „Schlafstagebuch“ (ausfüllbares PDF)</p>	<p>Lernschwächere Kinder bekommen ein vorgefertigtes Exemplar und tragen nur die Daten ein.</p>
Ende	<p>Die Schülerinnen und Schüler speichern sich ihre individuelle Version des Schlafstagebuchs auf dem iPad. Sie füllen es mit Unterstützung der Eltern für einen zuvor festgelegten Zeitraum aus. (Es ist sinnvoll, wenn ein Wochenende in diesem Zeitraum liegt.)</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erhalten entweder digital, direkt auf ihr Gerät oder analog in Papierform einen Elternbrief, der Erklärungen zu dem Tagebuch liefert.</p>	<p>EA</p>	<p>Elternbrief</p>	

Tabellarische Verlaufsplanung 3 Thema der Stunde: **Gruppenarbeit zu verschiedenen Inhalten des Themas** Geplante Zeit: zwei Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: SuS müssen im Recherchieren in Kindersuchmaschinen geübt sein; Karteikarten, Plakatkarton, dicke Filzstifte

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	Die Lehrkraft führt in das Thema der heutigen Stunde ein: „Heute geht es um die verschiedenen Fragen, auf die wir zu Beginn zum Thema schon gestoßen sind. erinnert ihr euch?“	Sitzkreis Themen stehen auf Karteikarten und werden vorgestellt.	Karteikarten	
Verlauf/ Erarbeitung I	<p>Zu diesen Fragen erarbeiten die Kinder selbstständig Antworten. Die Themen werden jedoch etwas breiter aufgestellt, als die Fragen möglicherweise lauteten. Hier muss die Lehrkraft ordnend moderieren und den Themenkomplexen mögliche detailliertere Fragestellungen aus der ersten Stunde zuweisen.</p> <p>In Gruppenarbeit mit etwa vier Kindern pro Gruppe bearbeiten die Schülerinnen und Schüler diese Themen, um die Ergebnisse anschließend der Klasse zu präsentieren:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie lange müssen Menschen schlafen? Schlafen sie in jedem Alter gleich lang? 2. Was passiert im Körper, während wir schlafen? 3. Was hilft, um gut zu schlafen? Was ist nicht gut? 4. Müssen alle Lebewesen schlafen? Wie (und wie lange) schlafen Tiere? 5. Was passiert beim Träumen? 	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Gruppeneinteilung z. B. durch Lösen Die Karteikarten werden in die Anzahl der Kinder, die in der Gruppe arbeiten sollen, zerschnitten. Alle Karten werden gemischt. Jedes Kind zieht ein Puzzleteil und die Gruppen finden sich.</p> <p>Tablet/Kindersuchmaschinen Geeignete Internetseiten als QR-Code bereitstellen. Vorschlag dazu auf Kopiervorlage 1 „Recherche“</p> <p>Alternativ stellen Sie die Taskcard-Pinnwand mit ausgewählten Webseiten zur Verfügung, die den SuS die Orientierung erleichtern.</p>  <p>www.taskcards.de/#/board/aa01850a-481a-487b-864a-051b2310a8f</p>		Die Gruppen werden von der Lehrkraft bestimmt, dabei kommen schwächere mit stärkeren Kindern in eine Gruppe.

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p>Verlauf/ Erarbeitung II</p>	<p>Die Lehrkraft unterstützt beim Filtern der Infos, insbesondere dabei, Wichtiges von weniger Wichtigem zu unterscheiden.</p>	<p>Gruppenarbeit</p>	<p>iPad, Tablet</p>	<p>Ausgedruckte Artikel bereitlegen. SuS mit geringer Lesekompetenz schauen einen Film.</p>
<p>Sicherung und Ende</p>	<p>Die Kinder halten ihre Ergebnisse auf einem Plakat oder in einer kurzen digitalen Präsentation fest (sollte dies bereits geübt worden sein). Die Ergebnisse werden in der nächsten Stunde präsentiert. Sie sollen „kurz und knackig“ sein.</p>	<p>Gruppenarbeit: Die Kinder einigen sich, ob ein Plakat oder eine Präsentation erstellt wird.</p>	<p>Pro Gruppe ein Plakat/dicke Filzstifte in verschiedenen Farben</p> <p>Alternativ, falls die Klasse hauptsächlich digital gearbeitet hat, können die Ergebnisse auch auf einer digitalen Pinnwand gesammelt werden, etwa in Taskcards. Dazu müssen die digitalen Ergebnisse hochgeladen werden.</p>  <p>https://www.taskcards.de/#/home/start</p> <p>Ebenso bietet sich ein einfaches Wiki oder eine Beteiligung am Grundschul-Wiki an.</p>  <p>https://grundschulwiki.zum.de/wiki/Hauptseite</p>	

Tabellarische Verlaufsplanung 4

Thema der Stunde: **Vortrag der Ergebnisse der Gruppenarbeiten**

Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: evtl. Timetimer zur Einhaltung der Zeitvorgaben für den Vortrag

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	<p>Diese Stunde steht ganz im Zeichen der Präsentation der Ergebnisse aus der Gruppenarbeit.</p> <p>Zum Stundenbeginn bekommen die Schülerinnen und Schüler kurz Zeit, ihren Vortrag zu besprechen.</p> <p>Die Lehrkraft erinnert daran, dass die Vorträge nicht länger als 5 bis 7 Minuten sein sollen, damit alle Gruppen an die Reihe kommen und ausreichend Zeit bleibt, um Fragen zu beantworten (ggf. Timetimer stellen).</p>	Gruppenarbeit	Ergebnisplakate aus der letzten Stunde Digitale Präsentationen -> Smartboard	
Verlauf/ Erarbeitung I	<p>Die Schüler und Schülerinnen tragen in ihren Gruppen die Ergebnisse ihrer Recherche vor.</p> <p>Im Anschluss an den Vortrag dürfen Fragen gestellt werden, und die Kinder geben eine Rückmeldung zum Vortrag oder Plakat.</p>	Plenum		
Sicherung	<p>Die Plakate werden im Klassenzimmer aufgehängt.</p>			
Ende	<p>Die Lehrkraft erinnert noch einmal an das Schlafstagebuch und bittet darum, für die nächste Stunde Bastelmaterial mitzubringen, vor allem aber einen (Schuh-)Karton.</p>			

Tabellarische Verlaufsplanung 5

Thema der Stunde: **Basteln eines Bettes/Schlafzimmers**

Geplante Zeit: eine oder zwei Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Diese Stunde ist optional und fächerübergreifend im Fach Kunst zu halten. Im Vorfeld Schuhkartons mitbringen lassen! Bastelutensilien bereitlegen

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	<p>In dieser Unterrichtsstunde nähern sich die Kinder dem Thema „Schlaf“ zur ganzheitlichen Festigung der Thematik auf künstlerischer Weise, indem sie ihr eigenes Bett/Schlafzimmer oder ein Traumbett/ Traumschlafzimmer gestalten.</p> <p>Die Lehrkraft fragt ins Plenum: „Heute wollen wir Betten bzw. Schlafzimmer basteln, worin man richtig gut schlafen kann. Wie könnten die aussehen?“</p>	Ideensammlung		
Verlauf/ Erarbeitung	Die Kinder basteln in einem Schuhkarton entweder ihr Schlafzimmer/ Bett oder ein Traumbett. Dabei haben sie keinerlei Beschränkungen.	Einzelarbeit/Partnerarbeit/ Gruppenarbeit	Bereitstellen von verschiedenen Materialien zum Basteln Scherer, Kleber, (verschiedene) Pappe, Wolle, Watte, Stoff, alte Tapete etc.	SuS wählen ihre Arbeitsform selbst.
Ende	Einige Ergebnisse werden vom Künstler/von der Künstlerin vorgestellt. Die Kinder sollen in ihren Erklärungen auch erwähnen, warum ihre Entwürfe sich besonders eignen, um gut zu schlafen.	Museumsrundgang		

Tabellarische Verlaufsplanung 6

Thema der Stunde: **Vorstellen der Schlaftagebücher**

Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: keine

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	In dieser Stunde werden die Schlaftagebücher ausgewertet. Dazu dürfen einige Kinder etwas daraus zeigen oder vorstellen. Wichtig: Niemand muss, alle dürfen.	Sitzkreis	Schlaftagebücher der SuS	
Verlauf/ Erarbeitung I	<p>Einzelne Kinder stellen Teile ihres Schlaftagebuchs vor.</p> <p>Nach ein bis zwei Vorträgen kann den Schülerinnen und Schülern ein „Zuhörauftrag“ gegeben werden: „Achtet mal darauf, was die Kinder erzählen, was sie direkt vor dem Einschlafen machen.“ Der Auftrag zielt darauf ab, unterschiedliche Einschlafrituale zu erkennen. Deshalb hakt die Lehrkraft nach: „Wer hat sich gemerkt, was erzählt wurde? Was hilft beim Einschlafen?“</p>	<p>Einzelvortrag vor der Klasse</p> <p>Lehrkraft oder Kinder sichern die Ergebnisse schriftlich auf geeignetem Medium sichtbar für alle.</p>		
Sicherung	<p>Auf diese Weise entsteht eine Einschlaf Tipps-Sammlung der Klasse, die am Ende jedes Kind entweder digital, oder in Blattform zur Verfügung hat. Dazu kann das Arbeitsblatt „Einschlaf Tipps“ genutzt werden (ausfüllbares PDF oder Kopiervorlage).</p> <p>Diese Tipps kann man auch an die Eltern weiterleiten.</p> <p>Sollte die Zeit noch ausreichen, könnten die Kinder außerdem noch berichten, was sie am Einschlafen hindert und sich als weniger hilfreich für ihren Schlaf herausgestellt hat. Dies lässt sich als weitere Tipps (Dos und Don'ts) der Sammlung hinzufügen.</p>	Sammlung	AB Einschlaf Tipps	
Ende	Die Lehrkraft gibt einen Ausblick auf die letzte Stunde der Unterrichtsreihe.			

Tabellarische Verlaufsplanung 7

Thema der Stunde: **Erstellen von Schlafdiagrammen**

Geplante Zeit: 45 Minuten

Optional in Mathematik zum Thema Tabellen/Diagramme

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: SuS müssen mit verschiedenen Formen der Darstellung von Werten vertraut sein; Karopapier (Rechenkästchen) bzw. Mathehefte

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	Heute geht es nicht mehr um das gute und gesund Schlafen, sondern um Zahlen, die ja auch immer wieder im Zusammenhang mit Schlaf auftauchen, etwa wenn es um die Schlafdauer geht. Die Lehrkraft erklärt: „Wir sammeln heute mal alles, was mit dem Thema Zeit in eurem Schlafstagebuch zu tun hat.“	Sitzkreis	Schlafstagebücher der SuS	
Verlauf/ Erarbeitung I	<p>Alle Kinder nennen nacheinander ihre Schlafdauer für einen bestimmten Tag.</p> <p>Die Lehrkraft fragt: „Wie können wir am besten und übersichtlich notieren, wie viele Stunden ihr geschlafen habt?“</p> <p>Sammeln von Vorschlägen der SuS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Strichliste - Balkendiagramm - ... <p>Sammeln der Daten an der Tafel als Tabelle.</p> <p>Zusatz: Wie lang schläft ein Schüler oder eine Schülerin der Klasse im Durchschnitt? Gibt es Tage, an denen die Mehrheit der Kinder kürzer schläft als sonst (Wochenende)? Stimmt die durchschnittliche Schlafdauer mit den Empfehlungen für eure Altersgruppe überein?</p>	Plenum	Tafel	Optionale Aufgaben für rechenstarke Kinder: Um welche Uhrzeit stehen die meisten Kinder montags auf? Wie lange haben sie dann im Durchschnitt geschlafen?
Sicherung	Die Schüler und Schülerinnen erstellen in Partnerarbeit verschiedene Diagramme für die Schlafdauer an unterschiedlichen Tagen, um die obigen Fragen beantworten zu können.	Arbeit im Tandem	Kariertes Papier zum Eintragen der Daten	

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p>Ende</p>	<p>Die Ergebnisse werden ausgehängt und diskutiert.</p> <p>Die Lehrkraft fasst zum Ende der Unterrichtseinheit noch einmal in aller Kürze die wichtigste Botschaften zusammen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlaf ist wichtig. • Kinder und Jugendliche müssen schlafen, um lernen und wachsen zu können. • Ohne Schlaf werden . alle Menschen krank. Auch zu wenig Schlaf oder schlechter Schlaf kann krank machen. Wir können uns zum Beispiel nicht ausreichend gut konzentrieren. Dabei können Missgeschicke und Unfälle passieren. • Wie viel Schlaf jemand braucht, ist unterschiedlich, aber es gibt Richtwerte. • Wir können selbst viel dafür tun, dass wir gut ein- und durchschlafen. • Wenn Schlafprobleme anhalten, sollte man den Eltern Bescheid sagen und sich vielleicht auch ärztlichen Rat holen. • Die Monster unter dem Bett wollen ihre Ruhe und tun euch nichts, wenn ihr sie mit einem Gute-Nacht-Kuss bedroht. 		<p>Tipp: Als kleine Geschichte zum Abschluss des Themas vorlesen und die Bilder über die Dokumentenkamera zeigen: „Rosi in der Geisterbahn“, Beltz & Gelberg</p>	