
DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für die Primarstufe

Warum Schlaf so wichtig ist

Wenn Kinder schlecht oder zu wenig schlafen, hat dies Folgen: motorische Unruhe oder Lethargie, Konzentrationsprobleme, Lernschwierigkeiten und eine Häufung von Unfällen etwa beim Sportunterricht oder in der Pause. Das Material trägt dazu bei, das Bewusstsein der Kinder für die gesundheitsförderliche Bedeutung von ausreichendem und gutem Schlaf zu schärfen. Sie lernen Methoden der Schlafhygiene kennen und setzen sich mit ihrem eigenen Schlafverhalten auseinander. Die hybride 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 (Schlafstagebuch).

Die Unterrichtsmaterialien **Schlaf gut!** vermitteln folgende Inhalte:

- Fragensammlung zu unterschiedlichen Aspekten des Schlafs
- Selbstständige Internetrecherche
- Schlafstagebuch
- Einschlafrituale
- Schlafhygiene
- Kunstprojekt: Mein perfektes Bett/Schlafzimmer
- Transfer auf mathematische Fragestellungen (Mengen, Diagramme etc.)

Diese Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv-lug.de → Webcode: lug1003541

DGUV Lernen und Gesundheit

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals **DGUV Lernen und Gesundheit** sind nach Jahrgangsstufen im allgemeinbildenden und Themen im berufsbildenden Teil gegliedert. Sie enthalten in der Regel direkt im Unterricht einsetzbare Arbeitsblätter, Präsentationsmaterialien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

www.dguv-lug.de – Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!