

## Viel los, während wir schlafen

Wir liegen ruhig im Bett und schlafen und dennoch laufen die ganze Nacht über im Körper hochaktive lebensnotwendige Prozesse ab. Sehen Sie sich als Impuls auf der Website planetwissen.de den dreiminütigen Film „Dramaturgie der Nacht“ an (> [www.planet-wissen.de](http://www.planet-wissen.de) > „Dramaturgie der Nacht“ in Suchfeld eingeben). Beantworten Sie anschließend die folgenden Fragen. Aktivieren Sie dazu Ihr Vorwissen und nennen Sie über die Fakten im Film hinaus alles, was Ihnen wichtig erscheint. Nutzen Sie ein extra Blatt für Ihre Antworten.



Cartoon: Michael Hüter

**1. Wie heißt das Hormon, das uns bei Einbruch der Dunkelheit schläfrig macht, und was löst es aus?**

.....

.....

**2. Was geschieht in unserem Körper, wenn wir eingeschlafen sind?**

.....

.....

**3. Nennen Sie eine wichtige Funktion der Träume!**

.....

.....

**4. Was halten Sie von der Aussage „Schlafen ist Zeitverlust“?**

.....

.....

**5. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie ausgeschlafen sind? Wie fühlen Sie sich tagsüber am Arbeitsplatz, wenn Sie nachts nach eigenem Empfinden zu wenig geschlafen haben?**

.....

.....

.....