

Gestörter Rhythmus

Bei der Arbeit ständig müde, die Motivation lässt nach, die Noten in der Berufsschule verschlechtern sich: Dafür kann es viele Gründe geben. Fakt ist, dass Auszubildende häufig unter Schlafmangel leiden. Denn die pubertätsbedingten Umbauprozesse im Gehirn führen zu einer reduzierten, um zwei bis drei Stunden späteren Ausschüttung des sogenannten Schlafhormons Melatonin. Hinzu kommt bei jungen Leuten häufig eine ungesunde Lebensweise mit zu wenig Bewegung, zu viel Fast Food, zu viel Alkohol- und Medienkonsum.

Auf Dauer kann dieses Verhalten zu einem veränderten Schlaf-wach-Rhythmus führen und die Gesundheit und Leistungsfähigkeit extrem belasten. Am Arbeitsplatz können die Folgen von Schlafmangel, etwa Unkonzentriertheit, sinkende Reaktionsfähigkeit und Sekundenschlafattacken, zu Fehlentscheidungen und schweren Unfällen führen. Im Rahmen ihres Präventionsauftrags möchte die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hier frühzeitig mithilfe dieser Unterrichtsmaterialien entgegenwirken und die Selbstwahrnehmung der Auszubildenden für ihren Schlaf schärfen. Sie sollen sich der gesundheitsförderlichen Bedeutung ihres Schlafs, aber auch ihrer möglicherweise vorhandenen Schlafprobleme und deren möglichen Folgen, zum Beispiel einer erhöhten Unfallgefahr, bewusst werden.

Zu beachten ist: Manche Berufsneulinge tun sich mit den Anforderungen wechselnder, sehr früher und sehr später Arbeitszeiten schwer. Betroffene sollten sich von Anfang an und realistisch mit ihrer Situation auseinandersetzen, sich nicht überschätzen und rechtzeitig gegensteuern. Die Unterrichtseinheit ist so konzipiert, dass die Inhalte sowohl im Präsenzunterricht als auch zu Hause über Fernunterricht erarbeitet und erlernt werden können.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Ungünstiges Schlafmanagement
- Kraftquelle Schlaf
- Tipps für eine gute Schlafhygiene

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter www.dguv-lug.de zusätzliche Informationen:

- **Schichtarbeit** (BBS), *Webcode: lug858394*
- **Stress** (BBS), *Webcode: lug1002009*
- **Leben in Balance** (BBS), *Webcode: lug1058434*
- **Bewegung und Gesundheit** (BBS), *Webcode: lug1050951*
- **Gesunde Ernährung – was ist das?** (BBS), *Webcode: lug887271*

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Gut schlafen, September 2021

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

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

Redaktion: Gabriele Albert, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

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

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien




Distanz-
unterricht


Tabellarische Verlaufsplanung



Thema der Einheit: **Gut schlafen**

Geplante Zeit: **Ein oder zwei Doppelstunden**

Vorbereitung des Unterrichts: Moderationswand, Klebepunkte bereithalten, EDV-Raum reservieren, Internetzugang bereitstellen

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
<p>Einstieg</p> <p>Motivation, Orientierung, Hinführung zum Thema, Vorwissen aktivieren</p>	<p>Kurze Übersicht geben über Thema, Lernstoff, Arbeitsablauf, Arbeitsmethoden, Unterrichtsziele</p> <p>Einpunktabfrage: Die SuS markieren mit je einem Klebepunkt auf einer Skala an der Moderationswand oder Tafel, wie sie ihr persönliches Schlafverhalten einschätzen: gut – mittelmäßig – schlecht – sehr schlecht SuS fassen das Meinungsbild zusammen.</p> <p>Arbeitsblatt 1 „Viel los, während wir schlafen“ austeilen: Information aus einem Video filtern, Vorwissen aktivieren, Wissen aneignen, Betroffenheit herstellen, persönliches Schlafverhalten reflektieren, Selbstwahrnehmung schärfen</p> <p>Visualisierung der Arbeits-/Gesprächsergebnisse über geeignetes Präsentationsmedium</p>	<p>Vortrag der Lehrkraft</p> <p>Einpunktabfrage Impuls, Einführung ins Thema, Basis für Klassengespräch, Austausch im gelenkten Unterrichtsgespräch</p> <p>Interesse wecken, Kernbotschaften eines Videos benennen EA, PA oder GA Diskussion/Austausch im gelenkten Unterrichtsgespräch</p> <p>Visualisierung</p> <p>Umsetzung im Distanzunterricht </p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtseinstieg als Sprach- oder Videonachricht aufnehmen und via E-Mail oder Messengerdienst an die Lernenden schicken • Diskussion und Lernstoff, Arbeitsanweisungen und Fragen über Telefon- oder Videokonferenzen austauschen • Lernplattform/Schulcloud benutzen und dort die Arbeitsmaterialien hochladen oder Arbeitsblatt als PDF verschicken • Austausch der SuS untereinander über Telefon-/Videokonferenzen oder digitale Pinnwände 	<p>Moderationswand, Klebepunkte</p> <p>AB 1 Video „Dramaturgie der Nacht“, Planet Wissen SWR 2021, Video, Laufzeit 2:52 Minuten, www.planet-wissen.de/gesellschaft/schlaf/schlafen/index.html</p> <p>Präsentationsmedien klassisch: Kreidetafel, Pinnwand, Wandzeitung digital: interaktive Tafel, Beamer, digitale Pinnwand, Smartphone, Tablet, Laptop, Computer</p>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
<p>Verlauf/Erarbeitung</p> <p>Konkretisierung, Anwendung, Übung, Transfer</p>	<p>Moderiertes Gespräch/Vortrag zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> Schlafverhalten Erwachsener in Deutschland Einfluss der Pubertät und Auswirkungen hohen Medienkonsums auf Schlaf-wach-Rhythmus junger Berufsneulinge ungünstiges Schlafmanagement Auszubildender mögliche Schlafstörer und Schlafstörungen <p>Visualisierung des im Gespräch/Vortrag erarbeiteten Hintergrundwissens über geeignetes Präsentationsmedium</p> <p>Arbeitsblatt 2 „Was uns den Schlaf raubt“ austeilen: Störquellen für Nachtschlaf erarbeiten, im Plenum diskutieren, visualisieren.</p> <p>Arbeitsblatt 3 „Gutschläfer und Schlechtschläfer“ austeilen: Schlafverhalten und Auswirkungen von Schlafmangel auf die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz sowie Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Medienkonsum reflektieren, Selbstwahrnehmung/Selbsteinschätzung für persönliches Schlafverhalten schärfen</p> <p>Aufteilen der Klasse in Kleingruppen. Arbeitsblatt 4 „Nichts dem Zufall überlassen“ austeilen: Jede Gruppe erarbeitet auf der Basis von Vorkenntnissen und Selbsterfahrungen, gegenseitigen Interviews und Internetrecherchen selbstständig Regeln für eine gute Schlafhygiene.</p> <p>Präsentation, Diskussion, Visualisierung im Plenum</p>	<p>Moderiertes Gespräch/Vortrag Lehrkraft</p> <p>Visualisierung</p> <p>Think-Pair-Share-Methode EA, PA, GA Diskussion/Austausch im Plenum Gelenktes Unterrichtsgespräch Visualisierung der Arbeitsergebnisse und Diskussionsbeiträge</p> <p>EA</p> <p>Lösung zu Frage 1: Bei allen Beschwerden liegen die Schlechtschläfer vorn. Schlechtschläfer sind, wie es scheint, kränker als Gutschläfer. Andere Antworten: offenes Format.</p> <p>GA, Präsentation, Diskussion, Visualisierung im Plenum</p> <p>Umsetzung im Distanzunterricht </p> <ul style="list-style-type: none"> Lernplattform/Schulcloud benutzen und dort die Arbeitsmaterialien hochladen oder Arbeitsblatt als PDF verschicken Diskussion und Lernstoff, Arbeitsanweisungen und Fragen über Telefon- oder Videokonferenzen austauschen Austausch der SuS untereinander über Telefon-/Videokonferenzen oder digitale Pinnwände, z. B. Flinga-Board (siehe weiter unten) Arbeitsergebnisse der gesamten Lerneinheit als Handout online an die SuS verschicken 	<p>Für interessierte, leistungsstarke SuS zum Nach- und Weiterlesen ausgewählte Kapitel der „Hintergrundinformationen für die Lehrkraft“ als Kopie zur Verfügung stellen.</p> <p>AB 2</p> <p>AB 3</p> <p>AB 4</p>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
<p>Sicherung</p>	<p>Die SuS gestalten gemeinsam ein Plakat: Alle im Unterricht behandelten den Nachtschlaf begünstigenden Verhaltensregeln für eine gute Schlafhygiene werden kreativ visualisiert. Das Projektergebnis kann als „Impuls für alle“ in der Berufsschule ausgehängt werden.</p> <p>Arbeitsergebnisse werden abgeschrieben/fotografiert und in Lernhefter integriert.</p>	<p>Moderierte GA</p> <p>Umsetzung im Distanzunterricht </p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten eines Merkblatts über Telefon- oder Videokonferenz oder über digitale Pinnwand, z. B. Flinga-Board • Merkblatt „Regeln für eine gute Schlafhygiene“ an alle SuS per E-Mail oder Messengerdienst verschicken 	<p>Plakat (auch als Wandzeitung umsetzbar)</p> <p>Digitale Pinnwand zum kollaborativen Arbeiten: Flinga-Board (https://flinga.fi/)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Vorfeld kostenlosen Account anlegen und neues Flinga-Board erstellen • Link zum Board an alle SuS versenden • Als Ergebnissicherung fertiges Flinga-Board als PDF downloaden
<p>Ende</p> <p>Zu einem späteren Zeitpunkt die Einpunkt- abfrage wiederholen</p>	<p>Feedbackrunde: Reflektieren über Unterrichtskonzept und Arbeitsprozess</p> <p>Was lief gut, was schlecht? Welche Erkenntnisse nehme ich aus dieser Unterrichtseinheit mit? Was werde ich umsetzen?</p> <p>Hausaufgabe Wissenstransfer: Die SuS setzen die erarbeiteten Inhalte zu einer guten Schlafhygiene ab sofort in die Praxis um.</p> <p>Wie sieht das Meinungsbild jetzt aus? Hat sich am allgemeinen Schlafverhalten etwas geändert?</p> <p>Feedbackrunde: Reflektieren/Diskutieren der Umsetzung in die Praxis. Hatte die Bearbeitung des Themas einen praktischen Mehrwert? Wer hat positive Auswirkungen auf die persönliche Schlafqualität festgestellt?</p>	<p>Blitzlicht</p> <p>Umsetzung im Distanzunterricht </p> <ul style="list-style-type: none"> • Austausch über Telefon- oder Videokonferenz 	