



WBF

Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung • Gemeinnützige Gesellschaft mbH
Holzdamm 34 • D-20099 Hamburg • Tel. (040) 68 71 61 • Fax (040) 68 72 04
office@wbf-medien.de • www.wbf-medien.de

Unterrichtsblatt zu der didaktischen DVD

Vom Schlafen und Träumen



**Unterrichtsfilm, ca. 16 Minuten,
Filmsequenzen, umfangreiches Zusatzmaterial und Arbeitsblätter**

Adressatengruppen

Alle Schulen 3. - 7. Schuljahr,
Jugend- und Erwachsenenbildung

Unterrichtsfächer

Sachunterricht, Biologie, Gesundheitserziehung

Kurzbeschreibung des Films

In einer dritten Klasse wird das Thema „Schlafen und Träumen“ im Unterricht behandelt. Warum schlafen wir? Warum ist Schlaf wichtig? Für die Kinder ist das Thema sehr spannend und sie haben viele Ideen. Der Experte Professor Dr. Michael Schredl nimmt anschaulich zu den verschiedenen Fragen Stellung, u. a. auch zum Thema Schlafrhythmus. Der Film zeigt Matthis, wie er morgens nicht aus dem Bett kommt; Mayla dagegen steht ohne Probleme auf. Und was hat es mit dem Träumen auf sich? Kinder und Jugendliche erzählen sehr lebendig von ihren Träumen. Der Professor erklärt, was ein Albtraum ist, dass wir uns oft nicht an unsere Träume erinnern können, räumt aber auch ein, dass vieles zum Thema Träumen noch nicht richtig erforscht ist. Der Film zeigt Kjell beim Schlafwandeln und erklärt auch dieses Phänomen kindgerecht.

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Schlafen ein Grundbedürfnis ist wie Essen und Trinken. Sie erfahren, dass das Gehirn nicht schläft, sondern die ganze Nacht aktiv ist. Sie erhalten einen Einblick in die vier Schlafphasen. Ihnen wird deutlich, dass es unterschiedliche Schlafrhythmen gibt - man spricht von Lerchen, den Frühaufstehern, und Eulen, den Langschläfern. Sie erfahren, dass noch nicht eindeutig erforscht worden ist, warum wir träumen, es aber verschiedene Theorien dazu gibt. Ihnen wird deutlich, warum wir uns in den meisten Fällen nicht an unsere Träume erinnern können. Sie erhalten einen Einblick in das Phänomen des Schlafwandels.

Verleih in Deutschland: WBF-Unterrichtsmedien können bei den Landes-, Stadt- und Kreisbildstellen sowie den Medienzentren entliehen werden.

Verleih in Österreich: WBF-Unterrichtsmedien können bei den Landesbildstellen, Landesschulmedienstellen sowie Bildungsinstituten entliehen werden.

Weitere Verleihstellen in der Schweiz, in Liechtenstein und Südtirol.

Inhaltsverzeichnis

• Hilfe für den Benutzer	S. 2	• Anregungen für den Unterricht: Einsatz des Unterrichtsfilms	S. 7
• Informationen zu den inter-aktiven Arbeitsblättern	S. 3	• Übersicht über die Materialien	S. 9
• Struktur der WBF-DVD	S. 4	• Didaktische Merkmale der WBF-DVD	S. 10
• Vorbemerkungen und Ausblicke	S. 5	• Anregungen für den Unterricht: Einsatz der gesamten WBF-DVD	S. 11
• Inhalt des Films	S. 6		

Hilfe für den Benutzer

Die WBF-DVD Premium plus besteht aus einem **DVD-Video-Teil**, den Sie auf Ihrem DVD-Player oder über die DVD-Software Ihres PC abspielen können, und aus einem **DVD-ROM-Teil**, den Sie über das DVD-Laufwerk Ihres PC aufrufen können.

DVD-Video-Teil

In Ihrem DVD-Player wird der DVD-Video-Teil automatisch gestartet. Über das Menü können der Hauptfilm, die Filmsequenzen und die zusätzlichen Filmclips abgespielt werden.

Hauptfilm starten: Der WBF-Unterrichtsfilm läuft ohne Unterbrechung ab.

Filmsequenzen und zusätzliche Filmclips: Der WBF-Unterrichtsfilm ist in Filmsequenzen unterteilt. Die Filmsequenzen und die zusätzlichen Filmclips können einzeln angewählt werden.

Zu den Filmsequenzen und den zusätzlichen Filmclips werden auf der DVD Arbeitsaufträge angeboten. Zur Unterstützung der Binnendifferenzierung sind diese in die folgenden drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

<input type="radio"/> leicht	<input checked="" type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> schwer
------------------------------	---	------------------------------

DVD-ROM-Teil

Im DVD-Laufwerk Ihres PC können Sie den DVD-ROM-Teil über den Explorer durch Öffnen der **Index-Datei** starten. Der **Hauptfilm**, die **Filmsequenzen** und die zusätzlichen **Filmclips** werden über das Hauptmenü gestartet.

Der DVD-ROM-Teil bietet zahlreiche **weiterführende Materialien**, interaktive Arbeitsblätter (siehe Seite 3) und hilfreiche Informationen wie zum Beispiel das didaktische Unterrichtsblatt oder Lehrplanbezüge für alle Bundesländer.

Der WBF-Unterrichtsfilm ist in **Filmsequenzen (= Schwerpunkte)** unterteilt. Jeder Sequenz sind Problemstellungen zugeordnet, die mithilfe des filmischen Inhalts und der Materialien erarbeitet werden können. Die Schwerpunkte, Problemstellungen und Materialien sind durchnummeriert, z. B.:

Hauptmenü	Schwerpunkt	Problemstellung	Material
Schwerpunkte	1. Was ist Schlaf?	1.1 Warum brauchen wir Schlaf?	1.1.5 Was im Gehirn passiert, wenn wir schlafen

Alle Materialien können als PDF- oder Word-Datei aufgerufen und ausgedruckt werden. Sie sind nach den Schwerpunkten und Problemstellungen gegliedert. Zu allen Materialien werden **Arbeitsaufträge** angeboten.

Zur Unterstützung der **Binnendifferenzierung** sind auch diese Arbeitsaufträge in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

<input type="radio"/> leicht	<input checked="" type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> schwer
------------------------------	---	------------------------------

In den Schwerpunkten und Problemstellungen werden die Arbeitsblätter bewusst ohne Lösungen angeboten, um den Schülerinnen und Schülern ein selbstständiges Arbeiten zu ermöglichen. Die Arbeitsblätter mit Lösungen finden Sie in der Infothek unter **Sammlung aller Arbeitsblätter - Lehrkraft**.

Infothek

Hier finden Sie folgende Dokumente als PDF- und Word-Datei:

- die **Übersicht über die Materialien**
- das **didaktische Unterrichtsblatt** mit Anregungen für den Unterricht
- die **Arbeitsaufträge für die Filmsequenzen und Filmclips**
- die **Sammlung aller Arbeitsblätter - Lehrkraft** (mit Lösungen)
- die **Sammlung aller Arbeitsblätter - Schülerinnen und Schüler** (ohne Lösungen)
- die **Sammlung aller Arbeitsmaterialien**
- die **Sprechertexte** für den Hauptfilm, die Filmsequenzen und zusätzlichen Filmclips
- die **Lehrplanbezüge nach Bundesländern**

Informationen zu den interaktiven Arbeitsblättern



Die WBF-DVD Premium plus bietet Ihnen zusätzlich zu den bisherigen didaktisch aufbereiteten Materialien eine Auswahl von **interaktiven Arbeitsblättern**. Sie können diese Arbeitsblätter direkt über die Startseite unter **Interaktive Arbeitsblätter** oder über die Schwerpunkte und Problemstellungen aufrufen. Die interaktiven Arbeitsblätter (HTML5) können an verschiedenen Endgeräten bearbeitet werden (z. B. Whiteboard, Tablets ...).

Auf der Ebene der Problemstellungen befinden sich darüber hinaus die herkömmlichen Versionen der Arbeitsblätter im Word- und PDF-Format. Ferner können Sie in der Infothek die Dokumente **Sammlung aller Arbeitsblätter - Lehrkraft** (mit Lösungen) und **Sammlung aller Arbeitsblätter - Schülerinnen und Schüler** (ohne Lösungen) aufrufen.

Systemvoraussetzungen für den Einsatz der DVD-ROM:

Windows 7, 8 und 10, Mac OS Sierra 10.7.5 und höher, DVD-Laufwerk mit gängiger Abspielsoftware, 16-Bit-Soundkarte mit Lautsprechern, Bildschirmauflösung von 800 x 600 Pixel oder höher

Struktur der WBF-DVD

Unterrichtsfilm: Vom Schlafen und Träumen	
1. Schwerpunkt Was ist Schlaf?	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (3:50 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellung, Materialien (siehe Seite 9)	
1.1	Warum brauchen wir Schlaf?
2. Schwerpunkt Schlafrhythmus	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (4:20 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellung, Materialien (siehe Seite 9/10)	
2.1	Wie schlafen wir?
3. Schwerpunkt Träumen	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (4:20 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellung, Materialien (siehe Seite 10)	
3.1	Was sind Träume?
4. Schwerpunkt Schlafwandeln	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (2:15 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellung, Materialien (siehe Seite 10)	
4.1	Was passiert beim Schlafwandeln?

Vorbemerkungen und Ausblicke

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Schlaf gehört zu den Grundbedürfnissen aller Menschen. Ohne Essen und Trinken, Ruhe und Entspannung im Schlaf könnten wir nicht überleben. Ein gesunder Schlaf ist deshalb äußerst wichtig. Die Dauer, die ein Mensch schläft, ist unterschiedlich. Sie liegt zwischen sechs und zehn Stunden am Tag. Jeder Mensch hat seinen eigenen Schlafbedarf und seinen eigenen Schlafrhythmus. Man unterscheidet Eulen, normale Typen und Lerchen. Die Eulen gehen sehr spät ins Bett und sind morgens unausgeschlafen und müde. Menschen, die morgens sehr früh aufstehen und abends früh ins Bett gehen, bezeichnet man als Lerchen.

Was passiert im Gehirn, wenn wir schlafen? Im Schlaf passieren Dinge, die für den Körper und das Gehirn von großer Bedeutung sind. Das, was wir tagsüber erlebt haben, wird im Gehirn in verbesserter Form abgespeichert. Auch wenn wir es nicht bewusst wahrnehmen, arbeitet das Gehirn auch im Schlaf weiter. Man kann vier Schlafphasen unterscheiden. Die Einschlafphase, den leichten Schlaf, den Tiefschlaf und den REM-Schlaf. Die Einschlafphase dient der Vorbereitung auf die Nachtruhe. Atmung und Puls werden ruhiger. Die Muskelspannung lässt nach. Leise Geräusche und sanfte Berührung werden nicht mehr wahrgenommen. In der Leichtschlafphase entspannt sich der Körper mehr und mehr. Die Tiefschlafphase dient der Regeneration des Körpers, unsere Muskeln entspannen sich. Diese Zeit nutzt der Körper für Zellteilung, Ausbesserungen und Reparaturen. Bei Kindern und Jugendlichen werden in dieser Schlafphase Wachstumshormone ausgeschüttet. Aus dem Tiefschlaf schrecken wir nicht so leicht hoch. Die vierte Phase wird REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) genannt. In dieser Phase träumen wir am intensivsten. Am nächsten Tag wissen wir aber meistens nichts mehr von unseren Träumen, obwohl wir pro Nacht vier bis sechs Träume erleben. Für einen erholsamen Schlaf muss der Körper alle Schlafphasen mehrmals durchlaufen. Nur dann ist er am nächsten Morgen fit.

Ein Traum wird als psychische Aktivität während des Schlafens definiert. Er kann in allen Schlafphasen vorkommen, ist im REM-Schlaf aber am intensivsten. Weshalb wir träumen, kann die Forschung bis heute nicht mit Sicherheit sagen. Viele Wissenschaftler sind sich aber einig, dass Träume einen starken Bezug zum Alltag haben. Einer Theorie zufolge kann der Traum als Trainingszentrum angesehen werden. Hier lernen wir, mit gefährlichen Situationen umzugehen.

Warum können wir uns an Träume nur so selten erinnern? Fast jeder kennt die Situation: Wir träumen etwas total Verrücktes und nehmen uns fest vor, uns am nächsten Tag an den Traum zu erinnern. Doch dann wachen wir auf und haben den Traum einfach vergessen. Wissenschaftler vermuten, dass spezielle Nervenzellen dafür verantwortlich sind, dass unwichtige Dinge nachts gelöscht und wichtige Dinge abgespeichert werden. Aus gesundheitlicher Sicht ist es egal, ob man sich um seine Träume kümmert oder nicht. Das Gehirn macht nachts trotzdem alles, was es machen soll, ob man sich morgens daran erinnert oder nicht. Aber fast jeder kann seine Traumerinnerung fördern und sich so mehr an Träume erinnern. Ein Traumtagebuch neben dem Bett, in das man einträgt, ob und was man geträumt hat, kann die Traumerinnerung massiv steigern. Träume sind kreativ und es ist eine Bereicherung, sich mit ihnen zu beschäftigen. Ein interessanter Aspekt ist, dass man negative Träume bewältigen kann, wenn man sich mit ihnen auseinandersetzt. Ein schöner Effekt, weil wir dann besser schlafen und weniger Albträume haben.

Inhalt des Films

Schlaf ist für uns etwas Selbstverständliches, über das wir uns kaum Gedanken machen. Dabei ist das Schlafen für unser Alltagsleben von enormer Bedeutung. Schlafen ist ein Grundbedürfnis von allen Menschen, so wie Essen und Trinken. Umso erstaunlicher ist es, dass vieles rund um das Thema Schlaf noch gar nicht richtig erforscht ist.

Wir besuchen die dritte Klasse einer Grundschule in Norddeutschland. Thema der Unterrichtsstunde ist „Schlafen und Träumen“. Der Lehrer fragt die Schülerinnen und Schüler: Was ist eigentlich Schlaf? Die Kinder stellen fest, dass eine Antwort auf diese Frage gar nicht so einfach ist.

Warum schlafen wir eigentlich? Für die Kinder der dritten Klasse ist das Thema sehr spannend und sie haben viele Ideen. Auch Loort, ein Schüler der elften Klasse, hat sich intensiv mit dem Thema Schlafen und Träumen beschäftigt. Er hat die Möglichkeit, dem Traumforscher Professor Dr. Michael Schredl einige Fragen zu stellen. Er will wissen, warum Schlaf so wichtig ist. Der Professor antwortet: Schlafen ist wichtig, weil im Schlaf Dinge passieren, die für den Körper und das Gehirn von großer Bedeutung sind. Für das Gehirn ist vor allem wichtig, dass während des Schlafes die Informationen, die wir tagsüber aufgenommen haben, verbessert abgespeichert werden. Wenn man zum Beispiel tagsüber für eine Prüfung lernt, werden die Informationen im Schlaf verbessert abgespeichert. Das Gehirn ist während des Schlafes sehr aktiv. Es schläft also nicht, sondern arbeitet sehr stark und erledigt relativ viele wichtige Aufgaben.

Wir unterscheiden beim Schlaf vier Phasen, die im Film in einem Kreisdiagramm dargestellt werden. Die kürzeste Phase ist die Einschlafphase. Der normale Schlaf nimmt etwa die Hälfte des Gesamtschlafes ein. Die Tiefschlafphase ist deutlich kürzer und für die Erholung sehr wichtig. Der sogenannte REM-Schlaf dauert etwas länger als der Tiefschlaf. In dieser Schlafphase träumen wir besonders intensiv. Diese Schlafphasen durchlaufen wir mehrfach in jeder Nacht.

In der Schule geht es jetzt um die Schlafdauer und den Schlafrhythmus. Der Lehrer fragt die Kinder, wann sie zu Bett gehen und wann sie aufstehen. Die Dauer, die ein Mensch braucht, um zu schlafen, ist sehr unterschiedlich. Alles zwischen sechs und zehn Stunden ist normal. Jeder Mensch hat ein sehr unterschiedliches Schlafbedürfnis. Man unterscheidet Lerchen und Eulen. Im Film spielt Mayla die Lerche. Sie geht früh ins Bett und steht frühmorgens entspannt und gut gelaunt auf. Matthis ist die Eule. Abends will er nicht ins Bett gehen und morgens ist er viel zu müde, um aufzustehen.

Die Schülerinnen und Schüler der dritten Klasse behandeln nun das Thema „Träumen“. Der Lehrer fragt, was denn Träumen überhaupt ist. Die Kinder erzählen von ihren Traumerlebnissen. Paul erlebte einen Traum so, als hätte er durch eine 3D-Brille geschaut. Bei Bosse ist es so, dass er manchmal von etwas träumt, was er am Tag vorher erlebt hat, und aus dem sein Kopf dann eine eigene Geschichte macht. Felix konnte in seinem Traum fliegen. Er hat auf dem Schiefen Turm von Pisa gestanden, wurde umgestoßen und ist dann heruntergefallen, wurde aber von irgendetwas aufgefangen und konnte dann auf einmal schweben.

Und welche Funktion hat das Träumen? Professor Schredl erklärt, dass es hierzu viele unterschiedliche Theorien gibt, räumt aber auch ein, dass vieles zum Thema Träumen noch nicht richtig erforscht ist. Viele Menschen können sich morgens nicht an einen Traum erinnern; sie sind der Meinung, sie hätten nicht geträumt. Das stimmt aber nicht.

Dazu Professor Schredl: Wir gehen heute davon aus, dass alle Menschen immer träumen. Wir wissen, dass das Träumen immer vorhanden ist. Das Einzige, was sich unterscheidet, ist die Frage: Kann ich mich nach dem Aufwachen an das erinnern, was ich vor dem Aufwachen erlebt habe? Obwohl wir immer träumen, ist es nicht so, dass wir nach jedem Aufwachen wissen, was wir geträumt haben.

Manche Träume bleiben uns aber sehr lange im Gedächtnis. An einen solchen Traum, den er schon als kleiner Junge hatte, erinnert sich Loort. Er fing an zu fliegen. Plötzlich tauchte das Gebäude seiner Schule vor ihm auf und er flog gegen die Wand, fiel herunter und wurde erst wach, als er auf dem Boden aufschlug. Einen besonders unangenehmen Traum bezeichnet man als Albtraum. Meistens ist das Gefühl von Angst in einem solchen Traum so stark, dass man davon aufwacht. Loort erzählt von einem weiteren Albtraum: Ich saß in einer Achterbahn, irgendwo hatte sich eine Schraube gelöst und wir sind weitergeflogen. Ich bin herzklopfend aufgewacht und musste mich erst einmal entspannen. Dann habe ich gemerkt, dass es nur ein Traum war.

Kjell hat fast nie Albträume. Aber er hat eine Schlafstörung, die bei Kindern gar nicht so selten ist. Mitten in der Nacht steht er auf, dabei ist er nicht wirklich wach - er schlafwandelt. Professor Schredl erklärt das so: Schlafwandeln ist ein Zustand, der auftritt, wenn die Person unvollständig erwacht ist. Das Gehirn befindet sich in einem Zustand, in dem es halb wach ist und halb schläft. Schlafwandler sollte man immer nur ruhig ansprechen und nicht versuchen, sie zu wecken. Sie können sonst in Panik geraten. Kjells Mutter macht alles richtig und bringt ihren Sohn zurück ins Bett. Am nächsten Morgen kann sich Kjell an das Geschehene nicht erinnern, er fühlt sich ausgeschlafen. Sein nächtlicher Ausflug hat ihm nicht geschadet.

Anregungen für den Unterricht: Einsatz des Unterrichtsfilms

Thema der Unterrichtseinheit:	Vom Schlafen und Träumen
--------------------------------------	---------------------------------

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen, das Schlafen ein Grundbedürfnis ist wie Essen und Trinken,
- erfahren, dass das Gehirn nicht schläft, sondern die ganze Nacht aktiv ist,
- erhalten einen Einblick in die vier Schlafphasen,
- bekommen eine Vorstellung, dass es unterschiedliche Schlafrhythmen gibt - man spricht von Lerchen, den Frühaufstehern, und Eulen, den Langschläfern,
- erfahren, dass noch nicht eindeutig erforscht worden ist, warum wir träumen, es aber verschiedene Theorien dazu gibt,
- erkennen, warum wir uns in den meisten Fällen nicht an unsere Träume erinnern können,
- erhalten einen Einblick in das Phänomen des Schlafwandeln.

Einstieg

Zu Beginn schreibt die Lehrkraft das Thema der Unterrichtseinheit an die Tafel oder auf das Whiteboard. Anschließend fragt die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler, was sie über das Thema „Schlafen und Träumen“ wissen. Die Schülerinnen und Schüler sammeln gemeinsam ihr Vorwissen. Alle Aussagen - auch die falschen - werden an der Tafel oder auf dem Whiteboard festgehalten und später mit den Ergebnissen aus der Gruppenarbeit verglichen.

Vor der Filmvorführung

Die Schülerinnen und Schüler werden in vier Lerngruppen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten eingeteilt.

Um die Beobachtungsgabe und die Konzentration zu fördern, erhält jede Lerngruppe vor der Filmvorführung Beobachtungs- und Arbeitsaufträge.

Abhängig von der Methodenkompetenz der Schülerinnen und Schüler (Erfahrung mit Gruppenarbeit) und der Sachkompetenz können die Arbeitsaufträge auch geschlossen an den Klassenverband verteilt werden.

Zur Unterstützung der Binnendifferenzierung sind die Aufgaben in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

leicht, mittel und schwer.

Beobachtungs- und Arbeitsaufträge

Erste Lerngruppe: Was ist Schlaf?

- 1. Berichte, was die Kinder im Film über das Schlafen sagen.
- 2. Erkläre, warum Schlafen wichtig ist.
- 3. Erläutere, welche vier Phasen des Schlafs wir unterscheiden.

Zweite Lerngruppe: Schlafrhythmus

- 1. Erkläre, was man unter einem Schlafrhythmus versteht.
- 2. Erläutere mithilfe der Beispiele im Film, was man unter einer Lerche und was man unter einer Eule versteht.

Dritte Lerngruppe: Träumen

- 1. Berichte, was die Kinder und Loort über ihre Träume erzählen.
- 2. Erkläre, was der Experte über das Träumen berichtet.
- 3. Erläutere, was ein Albtraum ist.

Vierte Lerngruppe: Schlafwandeln

- 1. Berichte, wie sich Kjell beim Schlafwandeln verhält.
- 2. Erkläre, was man beachten muss, wenn man schlafwandelnde Personen im Haushalt hat.

Nach der Filmvorführung

Die Schülerinnen und Schüler äußern zunächst spontan ihre Eindrücke und berichten, was ihnen besonders aufgefallen ist.

Anschließend bearbeiten die Lerngruppen ihre jeweiligen Beobachtungs- und Arbeitsaufträge. Je nach Leistungsstand der Klasse und der zur Verfügung stehenden Zeit können die Filmsequenzen zu den vier Themenschwerpunkten noch ein zweites Mal vorgeführt werden.

Die einzelnen Lerngruppen stellen ihre Ergebnisse der Klasse vor. Eventuell unvollständige oder falsche Antworten werden mithilfe der Lehrkraft ergänzt oder korrigiert. Aus den richtigen Ergebnissen entsteht im Verlauf der Unterrichtseinheit eine Übersicht an der Tafel oder auf dem Whiteboard.

Übersicht über die Materialien

Ziffern:	1. Schwerpunkt	1.1 Problemstellung	1.1.1 Material
Abkürzungen:	F = Filmclip	Sch = Schaubild	D = Diagramm
	T = Text	Fo = Foto	A = Arbeitsblatt
	Z = Zeichnung	Tt = Texttafel	↻ = interaktiv

1. Was ist Schlaf?	
Filmsequenz (3:50 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM	
1.1 Warum brauchen wir Schlaf?	
1.1.1	Filmclip: Was kann man im Schlaflabor untersuchen? (0:45)
	F
1.1.2	Was Schlaf eigentlich ist
	Tt/T
1.1.3	Schlafbedürfnis nach Alter
	D
1.1.4	Was im Körper passiert, wenn wir schlafen
	Tt/T
1.1.5	Was im Gehirn passiert, wenn wir schlafen
	Sch/T
1.1.6	Was passiert, wenn wir zu wenig schlafen
	Tt
1.1.7	Wie schliefen Menschen früher?
	Fo/T
1.1.8	Arbeitsblatt: Versteckte Wörter zum Thema Schlafen
	A/↻
1.1.9	Arbeitsblatt: Aussagen über Schlafen - richtig oder falsch?
	A/↻

2. Schlafrhythmus	
Filmsequenz (4:20 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM	
2.1 Wie schlafen wir?	
2.1.1	Filmclip: Wie Tiere schlafen (1:30)
	F
2.1.2	Filmclip: „Eule“ Matthis will nicht ins Bett (1:15)
	F
2.1.3	Die vier Schlafphasen
	Sch/T
2.1.4	Eulen und Lerchen - verschiedene Schlafrhythmen
	D/T

2.1.5	Was ist guter Schlaf?	Z/T
2.1.6	Tipps für besseres Schlafen	Tt
2.1.7	Arbeitsblatt: Was weißt du über den Schlafrhythmus? - ein Quiz	A/☞
2.1.8	Arbeitsblatt: Mein Schlaftagebuch	A

3. Träumen		
Filmsequenz (4:20 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM		
3.1 Was sind Träume?		
3.1.1	Filmclip: Träumen Kinder anders als Erwachsene? (1:00)	F
3.1.2	Was Träume sind	Z/T
3.1.3	Warum wir träumen	Tt
3.1.4	Was Alpträume sind	Z/T
3.1.5	Ein „Trick“ gegen Alpträume	Z/T
3.1.6	Arbeitsblatt: Mein Traum - eine Malaufgabe	A
3.1.7	Arbeitsblatt: Mein Traumtagebuch	A
3.1.8	Arbeitsblatt: Einen Traumfänger basteln	A
3.1.9	Arbeitsblatt: Sprichwörter und Redensarten zum Schlafen und Träumen - eine Zuordnung	A/☞

4. Schlafwandeln		
Filmsequenz (2:15 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM		
4.1 Was passiert beim Schlafwandeln?		
4.1.1	Was Schlafwandeln ist	Fo/T
4.1.2	Gefahren beim Schlafwandeln	Z/T
4.1.3	Was beim Schlafwandeln hilft	Z/T
4.1.4	Arbeitsblatt: Schlafwandeln - ein Lückentext	A/☞

Didaktische Merkmale der WBF-DVD

- Der **didaktischen Konzeption** liegen die Bildungsstandards und Lehrpläne zugrunde, wobei Kompetenzen und Operatoren eine zentrale Rolle spielen. Durch die Berücksichtigung der Lernziel-, Problem- und Handlungsorientierung werden entdeckendes Lernen ermöglicht sowie die Sach-, Methoden-, Medien-, Urteils- und Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler gefördert.
- Die DVD ist in **Schwerpunkte** unterteilt, die der Untergliederung des Unterrichtsfilms in Sequenzen entsprechen. Den Schwerpunkten sind **Problemstellungen** zugeordnet, die sich mit den angebotenen Materialien bearbeiten lassen.
- Das **Unterrichtsmaterial** umfasst zahlreiche Materialien wie Filmclips, Texttafeln, Fotos, Diagramme, Zeichnungen, Texte und Schaubilder.

- Zu allen Unterrichtsmaterialien werden **Arbeitsaufträge** angeboten. Die Arbeitsaufträge ermöglichen den Lerngruppen einen gezielten Zugang zu den Materialien, da die verschiedenen Kompetenzbereiche abgedeckt werden. Die mehrschrittigen Arbeitsaufträge erleichtern die **Binnendifferenzierung**.
- Die **Arbeitsblätter** auf dem DVD-ROM-Teil können als PDF- und als Word-Datei ausgedruckt werden. Sie fördern die selbstständige und handlungsorientierte Erschließung und Bearbeitung einzelner Problemfelder. Zu allen Arbeitsblättern werden - soweit möglich - Lösungen angeboten. Die vorgegebenen Arbeitsaufträge auf den Arbeitsblättern sind nicht verbindlich, sondern können reduziert, ergänzt oder weggelassen werden. Zusätzlich bietet der DVD-ROM-Teil **interaktive Arbeitsblätter** an. Diese Arbeitsblätter können auch auf einem **Tablet** oder an einem **Whiteboard** bearbeitet werden (siehe Seite 3).

Anregungen für den Unterricht: Einsatz der gesamten WBF-DVD

Vor der Filmvorführung: Die Einstiegsphase (siehe Seite 8) kann auch für den Einsatz der DVD übernommen werden. Anschließend schreibt die Lehrkraft die Beobachtungs- und Arbeitsaufträge (siehe Seite 8) an die Tafel oder an das Whiteboard bzw. verteilt sie an die Schülerinnen und Schüler. Der Unterrichtsfilm wird zunächst als Einheit vorgeführt.

Nach der Filmvorführung äußern die Schülerinnen und Schüler spontan ihre Eindrücke. Die Auswertung erfolgt nach den Vorschlägen auf Seite 8. Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit und dem Arbeitsverhalten der Klasse kann die weiterführende Erarbeitungsphase arbeitsteilig oder im Klassenverband geschehen.

1. Möglichkeit: Bearbeitung im Klassenverband

Für eine Bearbeitung im Klassenverband strukturiert die Lehrkraft die Materialien aus dem DVD-ROM-Teil vor. Damit kann der Lernfortschritt dem Leistungsstand der Klasse angepasst werden. Die **Arbeitsaufträge** erleichtern den Schülerinnen und Schülern die Erschließung der Materialien. Zur Hervorhebung bestimmter Themenaspekte kann die Lehrkraft die **Filmsequenzen** zu den vier Schwerpunkten der WBF-DVD einzeln auswählen und vorführen.

2. Möglichkeit: Freie Bearbeitung in Gruppen oder an Stationstischen

Das umfangreiche Zusatzmaterial auf dem DVD-ROM-Teil bietet die Möglichkeit, die Problemstellungen - je nach Interessen der Schülerinnen und Schüler - in Gruppenarbeit oder an Stationstischen frei zu erarbeiten. Diese Vorgehensweise ist schülernah und problemorientiert.

3. Möglichkeit: Vorstrukturierung der Gruppenarbeit durch die Lehrkraft

Die Lehrkraft stellt zu jedem der Themenbereiche Materialien zusammen, druckt sie aus und kopiert sie. Die Schülerinnen und Schüler entscheiden möglichst selbstständig, wer welches Thema erarbeitet.

Ein Beispiel für diese Form der Erarbeitungsphase:

1. Gruppe: Warum brauchen wir Schlaf?

- ⊙ Erläutere, was in unserem Körper passiert, wenn wir schlafen.
- ⊙ Erkläre, warum ausreichender Schlaf für das Lernen wichtig ist.
- Schildere, was geschieht, wenn wir nicht genug Schlaf bekommen.
- Berichte, wie die Menschen in früheren Zeiten geschlafen haben.

Materialien ⇒ 1.1.1 - 1.1.7

2. Gruppe: Wie schlafen wir?

- Beschreibe die vier Schlafphasen.
- ⊙ Erkläre, wie sich der Schlaftyp im Laufe des Lebens verändern kann.
- ⊙ Erläutere, was du tun kannst, damit du besser schläfst.

Materialien ⇒ 2.1.1 - 2.1.6

3. Gruppe: Was sind Träume?

- Beschreibe mit eigenen Worten, was Träume sind.
- ⊙ Erläutere, was der Experte über die Funktion des Träumens sagt.
- ⊙ Erkläre, was Alpträume sind.

Materialien ⇒ 3.1.1 - 3.1.5

4. Gruppe: Was passiert beim Schlafwandeln?

- Beschreibe, was Schlafwandeln ist.
- ⊙ Erläutere, wie man mit Schlafwandlern umgehen sollte.

Materialien ⇒ 4.1.1 - 4.1.3

Ergebnissicherung

Zu allen Problemstellungen werden Arbeitsblätter angeboten. Sie geben den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, ihren Lernfortschritt selbst zu überprüfen.

Arbeitsblätter ⇒ 1.1.8/1.1.9/2.1.7/2.1.8/3.1.6/3.1.7/3.1.8/3.1.9/4.1.4



Alternativ können die Schülerinnen und Schüler die **interaktiven Arbeitsblätter** selbstständig erarbeiten: ⇒ 1.1.8/1.1.9/2.1.7/3.1.9/4.1.4

Gestaltung:

Frank Hadamczik, Neumünster

Nele Malec, Hamburg

Gerhild Plaetschke, Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung (WBF), Hamburg

Kamera: Frank Hadamczik, Neumünster

Schnitt: Johannes Retter, Hamburg

Wir danken

Prof. Dr. Michael Schredl, den Schülerinnen und Schülern der 3. Klasse der Grundschule Bönebüttel und ihrem Lehrer, Mayla, Matthis, Maxim und ihren Eltern, Kjell und seiner Mutter sowie Loort

**Gern senden wir Ihnen unseren aktuellen Katalog
WBF-Medien für den Unterricht**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Internet - www.wbf-medien.de

Alle Rechte vorbehalten: WBF • Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung • Gemeinnützige GmbH