

## Alles im Schlaf: Lernen und Erholen

Wenn unser Körper eine Erholung braucht, signalisiert er uns das: Wir werden müde und fangen an zu gähnen. Beim Schlafen gibt es zwei Phasen: Die Tiefschlafphase und die Traumphase.

Die beiden Phasen wechseln sich mehrmals in der Nacht ab. An den Moment des Einschlafens können wir uns aber nie erinnern.

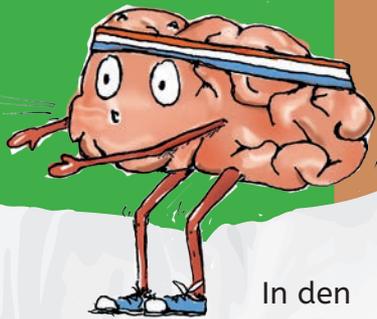
Unser Bewusstsein ist abgeschaltet und wir fallen in den Tiefschlaf:



In den Tiefschlafphasen entspannt und erholt sich der Körper.

Haut und Haare wachsen nach.

Abwehrzellen suchen im Körper nach Eindringlingen wie Viren und Bakterien und machen sie unschädlich.



In den Traumphasen verarbeitet das Gehirn, was wir am Tag erlebt haben.

Unwichtige Informationen werden gelöscht, wichtige Informationen bleiben im Gedächtnis. Das können neue Lernwörter, Tanzschritte oder einfach ein Treffen mit Freunden sein.

Deswegen ist Schlafen für das Lernen besonders wichtig.

### Schäfchen zählen ...

Finde die gleichen Schäfchen und verbinde sie. Wie viele Paare hast du gefunden?





Witz:

# Kennste den schon ...?

Mutter möchte den Sohn wecken:  
„Du Paulchen, steh' auf, du musst zur Schule.“

Paulchen: „Bitte Mama, lass mich noch ein bisschen schlafen.“

Die Mutter: „Nein, es ist wirklich schon Zeit, steh' bitte auf!“

Paulchen: „Ich will aber nicht. Die Kinder ärgern mich und die Lehrer nerven total!“

Mutter: „Schluss damit, steh' endlich auf!“

Paulchen: „Ach Mama, sag mir mindestens zwei gute Gründe, warum ich zur doofen Schule muss.“

Mutter: „Erstens, du bist 45 Jahre alt, und zweitens, du bist der Schuldirektor!“

## Kennst du Traumfänger ?

Einige Indianerstämme haben zum Schutz vor schlechten Träumen den Traumfänger erfunden. Der Traumfänger soll nur die guten Träume zu dir hindurchlassen. Die schlechten Träume bleiben im Netz gefangen.



Viel Spaß beim Ausmalen des Mandalas.

Eine Bastelanleitung

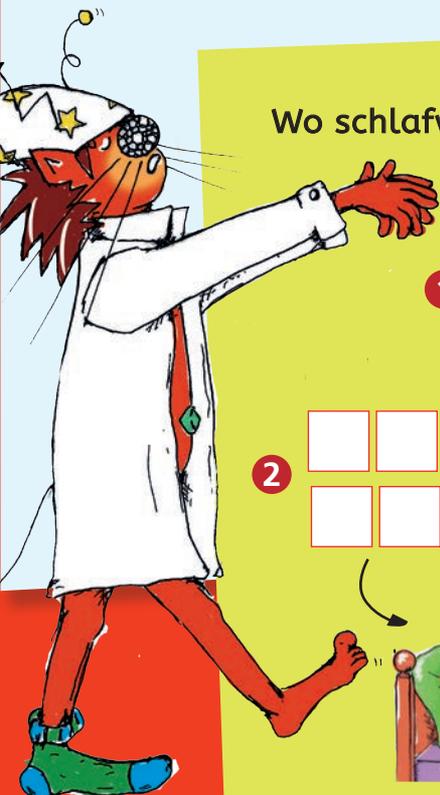
für einen **Traumfänger**

findest du auf unserer Internetseite:

[www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten](http://www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten)



Wo schlafwandelt unser Prof. Schnurr?



1




+



2


6,7,8



+



1,2

+



H=L

3



+