

## **Arbeitsaufträge**

- I. Finden Sie heraus, warum die Erkenntnisse der Chronobiologie auch für die Medizin lebenswichtig sind.
- II. Recherchieren Sie, wie Licht die innere Uhr beeinflussen kann.
- III. Überlegen Sie und recherchieren Sie die Vor- und Nachteile von in der Nacht bei blauem Licht konsumierten Süßigkeiten.
- IV. Erklären Sie, warum der frühe Schul-/Arbeitsbeginn (besonders für Jugendliche!) als eine Form von Körperverletzung angesehen werden kann.
- V. Überlegen Sie, mit welchen einfachen Tricks man morgens müde Schüler/innen/Arbeitnehmer/innen munter und erfolgreich machen kann.