



lingoda

Warum schlafen wir?

SPRECHEN

NIVEAU
Fortgeschritten

NUMMER
C1_1034S_DE

SPRACHE
Deutsch

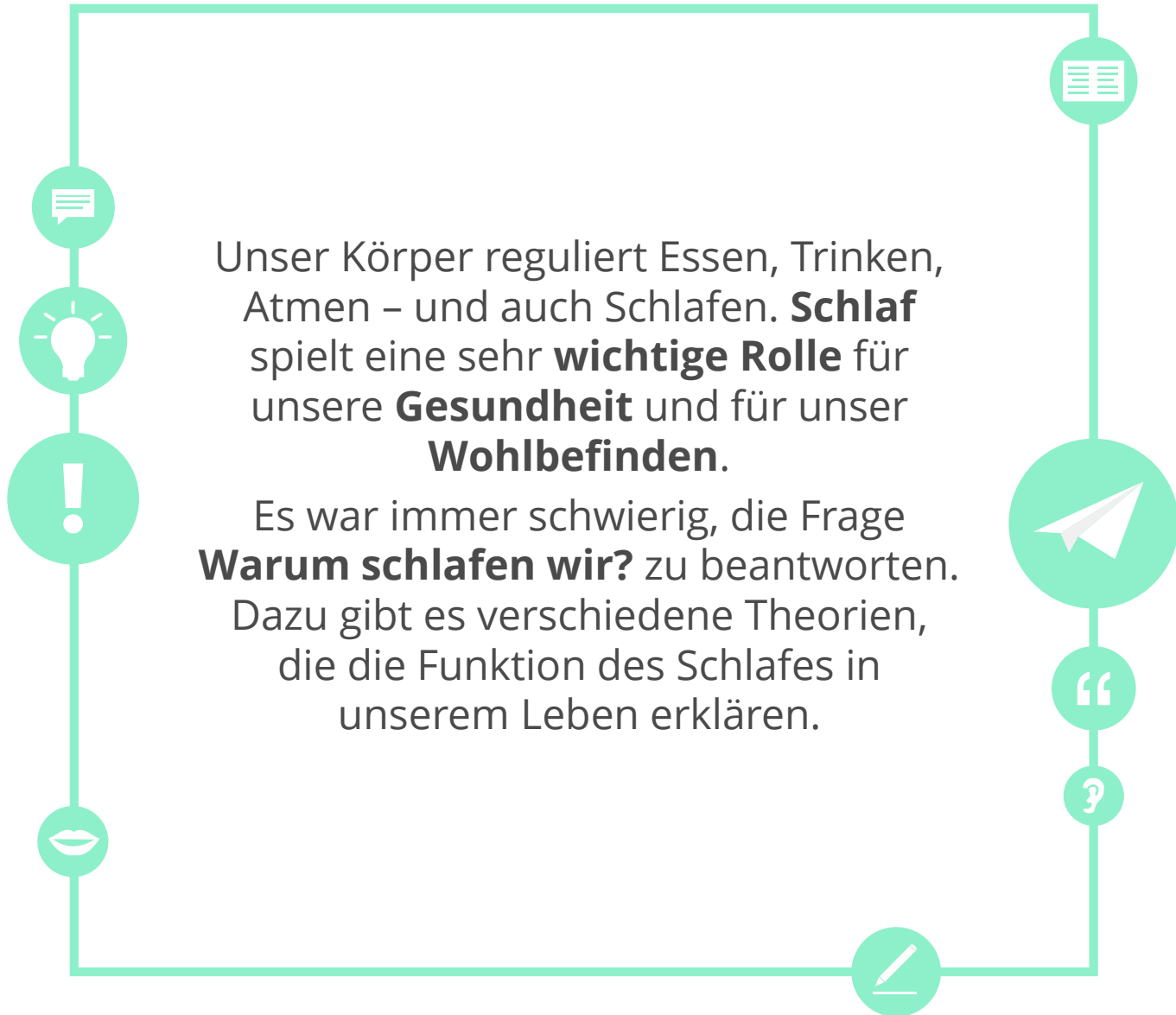




Lernziele

- Kann meine Meinung zum Thema Schlaf klar zum Ausdruck bringen.
- Kann verschiedene Theorien bezüglich des Schlafens vergleichen.







Was denkst du?

**Warum schlafen wir?
Welche Theorie hast du?
Diskutiere mit deinem Lehrer
oder Mitschüler darüber!**



Du und dein Schlaf

Beantworte folgende Fragen!



Wann gehst du immer schlafen?
Wann stehst du auf?

Wie lange brauchst du, um auszuschlafen?

Kannst du 48 Stunden ohne Schlaf auskommen?



Und dein Gehirn?

Funktioniert dein Gehirn besser,
wenn du erst gerade geschlafen
hast oder wenn du schon länger
nicht geschlafen hast?





Der Mann, der nicht schlafen kann



Seit 35 Jahren kann der 68-jährige Rentner aus der Türkei, Mehmet Inanc, seine Augen nicht zumachen. Auch Schlafmittel lassen ihn nicht einschlafen.

Woher seine Schlaflosigkeit kommt, ist den Forschern und Ärzten bis heute unbekannt.

Nachts beschäftigt sich der Rentner, der jetzt viel freie Zeit hat, mit Lesen, Stricken, Kreuzworträtseln und Handwerksarbeiten. Er sagt, dass er die Zeit genieße, und wünscht allen solch eine Schlaflosigkeit.

Alle Bemühungen der Ärzte, seine Schlaflosigkeit zu heilen, sogar Hypnose, haben bisher keine Resultate erzielt.



Und du?

**Was würdest du tun,
wenn du nachts
nicht schlafen
könntest?**

Hobby

lernen

Filme schauen

?



Vermute!

**Was denkst du?
Warum kann
Mehmet nicht
schlafen?**



Der Mann, der nicht schlafen kann



Der ausschlaggebende Punkt für Mehmet's Schlaflosigkeit war ein traumatisches Ereignis im Jahr 1983. Der damals 33-jährige hat zufällig gesehen, wie ein Mädchen in einem Fluss ertrank, und war nicht in der Lage, ihm zu helfen.

Manche Neurologen, die Mehmet mehrmals untersucht haben, haben die Einschätzung, Mehmet schlafe wahrscheinlich mit offenen Augen, ohne es zu merken. Es scheint, dass er mit immer weniger Schlaf, den er selbst nicht bemerkt, lebt. Sein Körper erholt sich offenbar bei mehreren fünf- bis zehnminütigen Ruhephasen pro Tag, bei denen seine Augen aber offen bleiben.



Mein erster Gedanke

Was war dein erster Gedanke, als du gerade diesen Teil des Textes gelesen hast?

“

Mein erster Gedanke war ...

”



Fragen über Fragen

Beantworte die folgenden Fragen!



1

Waren deine Vermutungen richtig?

2

Glaubst du daran, dass man wirklich nicht schlafen kann?

3

Was würdest du Mehmet raten? Was würdest du ihn fragen?



Schlafen = Hunger?



Eine Möglichkeit, die Funktion des Schlafes zu analysieren, besteht darin, sie mit der anderen lebenserhaltenden Aktivität zu vergleichen – Essen. Hunger ist ein Schutzmechanismus, der sich dazu entwickelt hat, sicherzustellen, dass wir die Nährstoffe aufnehmen, die unser Körper braucht, um richtig zu funktionieren. Und obwohl es relativ einfach ist, die Rolle des Essens zu verstehen, sind Essen und Schlafen nicht so unterschiedlich, wie es scheinen kann.

Ohne Essen werden unangenehme Hungergefühle erzeugt und ohne Schlaf fühlen wir uns übermäßig schläfrig. Genauso wie das Essen Hunger lindert, hilft Schlaf, Schläfrigkeit zu lindern und sorgt dafür, dass wir so viele Stunden Schlaf bekommen, wie wir brauchen.



Achtung!



Es gibt viele Theorien, die erklären, warum wir schlafen. Jetzt wirst du drei von ihnen hören. Sei bereit, die wichtigsten Punkte davon wiederzugeben.



Sei bereit zuzuhören!



Höre zu und mache Notizen, wenn nötig.



Richtig oder falsch?

	RICHTIG	FALSCH
1. Man schläft, um Energieressourcen aufzufüllen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Der Energieverbrauch ist beim Schlafen deutlich reduziert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Der Kalorienbedarf ist während des Schlafens erhöht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Schlaf korreliert mit Veränderungen in der Struktur des Gehirns.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schlaf ist für Kleinkinder wichtig in Bezug auf die Gehirnentwicklung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Säuglinge träumen nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Theorie beschreiben

Sammelt 3 Stichwörter für jede Theorie.



REM-Schlaf



Energie-
verbrauch



Inaktivitätstheorie

Energieerhaltungstheorie

Gehirnplastizitätstheorie



Erzähle darüber!

**Welche der Theorien
findest du plausibel
und warum?**





Idiome zum Thema *Schlaf* – kennst du sie?

**wie ein Bär
schlafen**

**jemandem den
Schlaf rauben**

**wie ein Stein
schlafen**

**jemanden aus dem
Schlaf trommeln**

**wie ein Baby
schlafen**

**wie ein Murmeltier
schlafen**

**jemanden um den
Schlaf bringen**

**eine Mütze voll
Schlaf nehmen**

**gegen den Schlaf
ankämpfen**





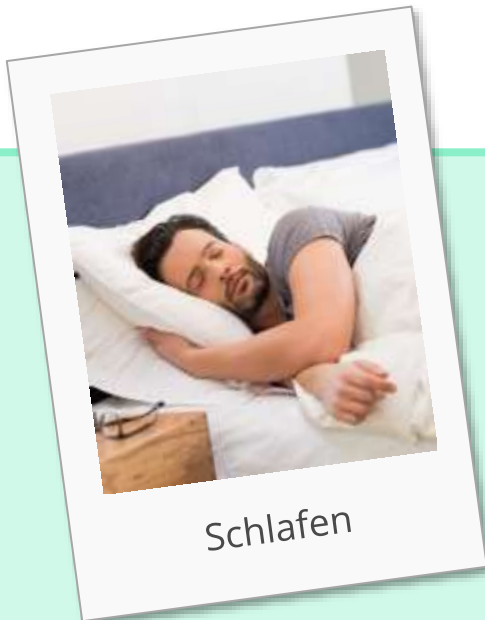
Beschreibe die Bilder!

Beschreibe die Bilder mithilfe der gelernten Idiome. Was passt wo?





Zeit zum Raten!



Spiele mit deinem Lehrer oder Mitschüler.

Einer beschreibt ein Schlaf-Idiom, der Andere muss raten.

Dann umgekehrt.

Wenn man sehr fest schläft, das heißt...

wie ein Baby schlafen?

wie ein Murmeltier schlafen?

wie ein Stein schlafen?

eine Mütze voll Schlaf nehmen?



Über diese Lektion nachdenken

Nimm dir einen Moment Zeit, um einige **Vokabeln, Sätze, Sprachstrukturen** und **Grammatikthemen** zu wiederholen, die du in dieser Stunde neu gelernt hast.

Überprüfe diese auch noch einmal mit deinem Lehrer, um sicherzugehen, dass du sie nicht vergisst!





Texttranskription, Teil 1

(weiter auf nächster Seite)

Die Energieerhaltungstheorie behauptet, dass die primäre Funktion des Schlafes darin besteht, den Energiebedarf eines Individuums zu reduzieren, insbesondere wenn es nicht effektiv ist, nach Nahrung zu suchen.

Energieerhaltungstheorie

Eine der frühesten Theorien des Schlafes, die manchmal als adaptive oder evolutionäre Theorie bezeichnet wird, liegt darin, dass die nächtliche Inaktivität dem Überleben dient. Die Theorie behauptet, dass Tiere, die während dieser Phasen still und ruhig bleiben konnten, einen Vorteil gegenüber anderen aktiv bleibenden Tieren hatten. Diese Tiere hatten keine Unfälle bei Aktivitäten in der Dunkelheit und wurden nicht getötet. Durch die natürliche Selektion entwickelte sich diese Verhaltensstrategie vermutlich zu dem, was wir heute als Schlaf kennen.

S. 15: Inaktivitätstheorie



Texttranskription, Teil 2

(Fortsetzung)

Untersuchungen zeigen, dass der Energieverbrauch im Schlaf wirklich reduziert ist (beim Menschen um bis zu 10 Prozent und bei Tieren noch stärker). Zum Beispiel verringern sich sowohl die Körpertemperatur als auch der Kalorienbedarf während des Schlafs im Vergleich zum Wachzustand. Solche Beweise unterstützen die Annahme, dass eine der Hauptfunktionen des Schlafes darin besteht, Organismen zu helfen, ihre Energieressourcen aufzufüllen. Viele Wissenschaftler betrachten diese Theorie als Teil der Inaktivitätstheorie.

Gehirnplastizitätstheorie

Eine der jüngsten Erklärungen dafür, warum wir schlafen, basiert auf der Kenntnis, dass Schlaf mit Veränderungen in der Struktur des Gehirns korreliert. Dieses Phänomen, auch als Plastizität des Gehirns bekannt, ist nicht vollständig verstanden, aber seine Verbindung mit dem Schlaf ist schon nachgewiesen. So ist zum Beispiel deutlich, dass der Schlaf bei Säuglingen und Kleinkindern eine entscheidende Rolle in der Gehirnentwicklung spielt. Säuglinge verbringen etwa 13 bis 14 Stunden pro Tag schlafend, und etwa die Hälfte dieser Zeit mit REM-Schlaf, dem Stadium, in dem die meisten Menschen Träume sehen.



Lösungen

S. 16: 1. richtig, 2. richtig, 3. falsch, 4. richtig, 5. richtig, 6. falsch





Prüfe dich selbst!

Wie viele Idiome aus dieser Lektion hast du gelernt?
Schreib sie auf!



[illegible]



Welche Theorie?

**Wähle eine der Theorien und recherchiere mehr über sie.
Schreib einen kurzen Text! Begründe auch, warum du diese
Theorie gewählt hast.**

○	...
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	



Über dieses Material

Mehr entdecken:
www.lingoda.com



Dieses Lehrmaterial wurde von

lingoda

erstellt.

lingoda Wer sind wir?



Warum Deutsch online lernen?



Was für Deutschkurse bieten wir an?



Wer sind unsere Deutschlehrer?



Wie kann man ein Deutsch-Zertifikat erhalten?



Wir haben auch ein Sprachen-Blog!