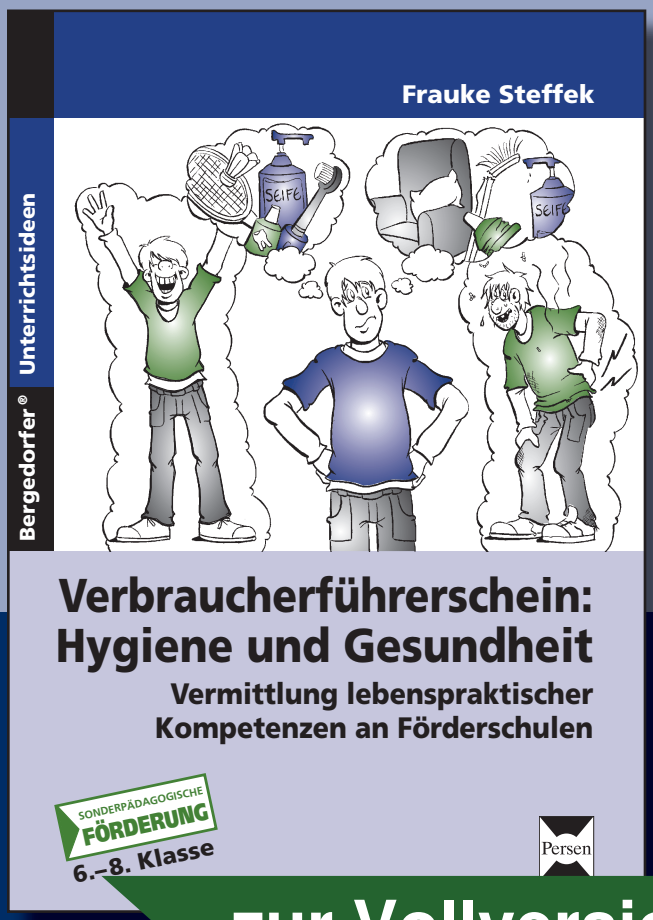
DOWNLOAD

Frauke Steffek

Schlafstörungen

Arbeitsblätter für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf

VORSCHAU



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

netzwerk
lernen

zur Vollversion

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Name: **Ich kann nicht schlafen – Aisha** Datum:

Aisha kann nicht einschlafen. Seit Wochen schon nicht. Wenn sie abends im Bett liegt, dann ist ihr Kopf so voll mit Gedanken, dass sie einfach keine Ruhe findet.

In der Schule läuft es im Moment gar nicht gut. In Mathe hat sie nun schon zwei Arbeiten verhauen. Sie hat doch sonst keine 5er geschrieben!

Sie versucht ja aufzupassen, aber sie versteht einfach nicht, was Herr Meier da vorne an der Tafel von ihr möchte. Sie versucht, die Hausaufgaben zu machen. Vor lauter Grübeln über die Lösung fällt ihr dann aber gar nichts mehr ein.

Außerdem sind da so ein paar Mädchen in ihrer Klasse, die sie dauernd ärgern. Sie versuchen ständig, Aisha bloßzustellen. Gestern erst haben sie über Aisha gelacht. Neulich hatten sie ihr einen Zettel auf den Rücken geklebt auf dem stand: Ich bin fett und hässlich! Bitte Abstand halten!
Aisha weiß, dass sie den Schlaf braucht. In der Schule kann sie sich dadurch immer schlechter konzentrieren. Manchmal hat sie Kopfschmerzen. Sie will ja auch schlafen! Sie versucht es und ermahnt sich ständig. Am liebsten würde sie ihren Kopf ausschalten – aber das geht ja nicht.
Sie hat schon überlegt, ob sie mal eine Schlaftablette von ihrer Mutter probieren soll.

VORSCHAU

❶ **Was denkst du: Was sind die Ursachen für Aishas Schlafstörungen?**

❷ **Was könnte Aisha tun, damit sie wieder besser schlafen kann?**

❸ **An wen könnte sie sich mit ihren Problemen wenden?**

❹ **Glaubst du, dass Schlaftabletten die Lösung wären? Begründe deine Meinung.**

netzwerk lernen
zur Vollversion

Lea liegt im Bett und wälzt sich hin und her. Sie kann einfach nicht einschlafen.
Vor zwei Wochen hat sie erfahren, dass ihr Vater eine andere Frau kennengelernt hat. Sie war in der Stadt mit einer Freundin unterwegs. Da sah sie plötzlich ihren Vater mit dieser fremden Frau.

Sie war total geschockt und wusste überhaupt nicht, wie sie reagieren sollte.
Sie hat nichts unternommen. Ihrem Vater hat sie nicht erzählt, dass sie ihn beobachtet hat. Ihrer Mutter kann sie seitdem nicht mehr in die Augen gucken. Was soll sie bloß tun?

Sie will auf keinen Fall, dass ihre Eltern sich scheiden lassen! Die Eltern ihrer Freundin Mara sind auch getrennt. Mara ist immer eine Woche bei ihrer Mama und eine Woche bei ihrem Papa. Lea findet das furchtbar.

Lea hat in letzter Zeit dauernd Kopfschmerzen. Sie nimmt jeden Tag eine Tablette dagegen. Sie kann einfach an nichts anderes mehr denken! Es muss etwas passieren, aber was?

VORSCHAU

❶ **Was denkst du: Was sind die Ursachen für Leas Kopfschmerzen?**

❷ **Was könnte Lea tun, damit sie wieder besser schlafen kann?**

❸ **An wen könnte sie sich mit ihren Problemen wenden?**

❹ **Glaubst du, dass Schlaftabletten die Lösung wären? Begründe deine Meinung.**

netzwerk lernen
zur Vollversion

Tom ist momentan wie besessen. Er hat das neue World of Warcraft. Er ist süchtig danach. Nach der Schule setzt er sich sofort an seinen Computer und spielt.
Er liebt es, in seiner anderen Welt zu versinken und an nichts anderes mehr denken zu müssen.

Er spielt bis weit in die Nacht hinein. Wenn er den Computer dann ausschaltet und im Bett liegt, sieht er immer noch seine zweite Welt vor sich. Er kann gar nicht mehr abschalten.

In der Schule rauscht alles nur so an ihm vorbei. In Gedanken ist er beim Spiel. Er überlegt dann immer, was er als Nächstes tun will. Im Kopf wiegt er verschiedene Spielzüge ab.

Das Spiel beherrscht sein Leben. Mit seinen Eltern und in der Schule hat er deswegen viel Stress. Aus Frust und Ärger verkriecht er sich dann lieber wieder vor seinem Computer. Im Spiel ist er der Herr! Er bestimmt die Regeln. Er fühlt sich immer ruhelos, will nichts verpassen. Er hat keine Zeit, sich mit anderen zu treffen.

Wenn er nachts nicht schlafen kann, dann schaltet er den Fernseher ein. Er weiß oft am nächsten Tag gar nicht mehr, was er gesehen hat. Er ist dann irgendwann bei dem Gedudel doch eingeschlafen.

VORSCHAU

❶ **Was denkst du: Was sind die Ursachen für Toms Schlafstörungen?**

❷ **Was tut Tom, um sich wachzuhalten?**

❸ **Was tut Tom, um besser einschlafen zu können?**

❹ **Was müsste Tom tun, damit er wieder besser schlafen kann?**

❺ **Welche Folgen hat Toms Spielsucht?**

netzwerk lernen
zur Vollversion

Kevin liebt es, zu feiern. Er ist ein Partyhengst!
Er legt besonders viel Wert auf sein Äußeres. Klamotten sind ihm wichtig. Er geht oft zum Frisör, um sich stylen zu lassen. Er zupft sich die Augenbrauen und rasiert sich immer gründlich am ganzen Körper.

Er liebt es, die Nacht zum Tag zu machen. Er möchte nichts verpassen. Er ist immer der Letzte, der die Party verlässt.
Schlafen kann ich noch genug, wenn ich tot bin. – Das ist sein Leitspruch. Schließlich lebt er nur einmal.
Damit er nicht müde wird, trinkt er am liebsten Energydrinks. Die verleihen schließlich Flügel, oder? Manchmal mischt er sich die auch mit Wodka. Er sieht gut aus.
Er hat nie Mangel an Mädchen. Er hatte schon viele Freundinnen, meistens aber nur für kurze Zeit.
Wenn er feiern geht, kehrt er oft erst in den frühen Morgenstunden heim. Er schläft dann ein paar Stunden, hat aber oft Schwierigkeiten, einzuschlafen. Wenn er im Bett liegt, gehen ihm immer so viele Gedanken im Kopf herum. Er ist dann auch immer so aufgekratzt. Manchmal setzt er sich noch vor den Fernseher und schläft dann dort ein. Morgens ist er oft noch müde, wenn er zur Schule muss.
Er trinkt dann ordentlich Kaffee, um wach zu werden.

VORSCHAU

❶ **Wie lautet Kevins Leitspruch?**

❷ **Was tut Kevin seinem Körper damit an?**

❸ **Was tut Kevin, um sich wachzuhalten?**

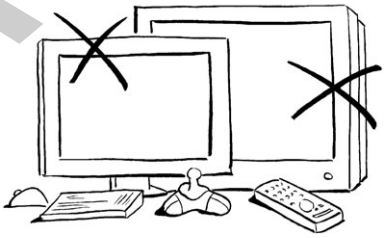
❹ **Welche Folgen kann Kevins Schlafverhalten für seine Gesundheit haben?**

netzwerk lernen
zur Vollversion

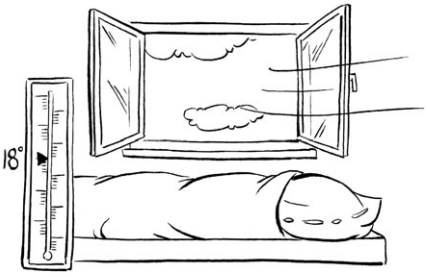
Wer dauernd unter Schlafstörungen leidet, sollte und kann etwas dagegen unternehmen. Es gibt einige Tipps:

- Treibe viel Sport und bewege dich im Freien.

- Gehe jeden Abend ungefähr zur gleichen Zeit zu Bett, stehe morgens zur gleichen Zeit auf.



- Kurz vor dem Schlafen solltest du nicht fernsehen oder am Computer spielen.



- Lüfte dein Zimmer abends einmal kräftig durch. Die Zimmertemperatur sollte nachts bei etwa 18 Grad liegen.

- Sprich mit deinen Eltern oder Geschwistern darüber, was du tagsüber erlebt hast.

- Versuch dir ein paar schöne Bilder vorzustellen, wenn du im Bett liegst: eine bunte Blumenwiese, ein großes Fußballfeld, einen langen Sandstrand.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Bergedorfer® Unterrichtshilfen
... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

VORSCHAU

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Mele Brink
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23150DA6

www.persen.de

netzwerk lernen

zur Vollversion