



Input des Monats | September 2026

Den Schlaf verstehen

Deine Schule verfügt über ein Abo auf umat.schularena.ch. Dort findest du regelmässig neue Unterrichtsmaterialien zu aktuellen Themen.

Zum Input: <https://1001.li/schlaf-verstehen>

Worum geht es?

Mit diesem Unterrichtsmaterial behandelst du zentrale biologische Fragen rund um Schlaf, Schlafphasen und den menschlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Kurze Erklärvideos unterstützen dich dabei, deinen Lernenden verständlich zu vermitteln, warum Schlaf für Körper und Gehirn wichtig ist und wie Licht, Hormone und die innere Uhr den Schlaf beeinflussen. Ergänzende Videos zeigen zudem, welchen Einfluss Jahreszeit, Tageslicht und Temperatur auf Schlaf und Müdigkeit haben.

Deine Lernenden setzen sich ausserdem in einem Audiobeitrag mit der Frage auseinander, warum Jugendliche abends oft später müde werden. Den Abschluss bildet eine Diskussionsrunde zum späteren Schulstart. Dafür stehen dir vorbereitete Rollenkärtchen zur Verfügung. Als Zusatzmaterial kannst du ein Lernprodukt einsetzen, bei dem die Lernenden ein Schlafprotokoll führen und eine Infografik mit Tipps für guten Schlaf erstellen. Passendes Lösungsmaterial ist ebenfalls vorhanden.