

s c h l a f e n
&
t r ä u m e n



www.machmitmuseum.de



Welches Sternbild und welcher Stern sind hier dargestellt?

.....

.....

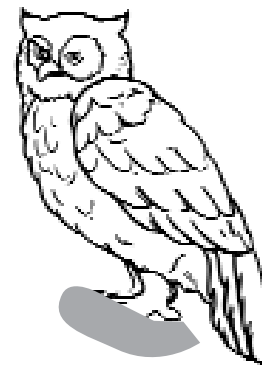
Versuche, die Sterne am Himmel über Berlin zu entdecken!

Mein Name ist

Ich bin Jahre alt



*Gehörst Du
zu den Lerchen
oder
den Eulen?*



Gesunder Schlaf ist wichtig!



Schlafen ist keine Zeitvergeudung – unser Körper arbeitet auf Hochtouren, ohne dass wir darauf Einfluss nehmen können: Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden reguliert, der Körper »entgiftet«, Zellen erneuern sich und in unserem Gehirn spielen sich fantastische Traumszenen ab.

Ausreichend Schlaf ist wichtig für unser Gedächtnis und im Schlaf ordnen sich unsere Gedanken.



*Hast Du ein Einschlafritual?
Wenn ja, welches?*



*Hast Du eine bevorzugte Einschlafposition?
Welche ist es?*



Schnarchst Du?  ja  nein

*Stelle diese Fragen auch Deinen Geschwistern,
Deiner Mutter, Deinem Vater, Deinen
Großeltern, Deinem Lehrer oder Nachbarn . . .*

... schlafen ist überlebensnotwendig

Wer unter Schlafstörungen leidet, hat ein ernst zu nehmendes Problem: Jeder 10. Schulanfänger leidet unter Ein- und Durchschlafstörungen. Jeder 4. Erwachsene in Deutschland klagt über einen nicht erholsamen Schlaf. Schlafwandeln und Schnarchen sind 2 von 80 möglichen Schlafstörungen!

Jeder Mensch auf der Erde träumt von Dingen oder Ereignissen, die er aus seinem Umfeld und seinen Alltagserfahrungen kennt.

träumen ...



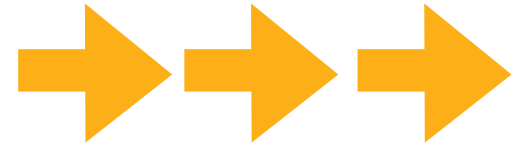
**»Träume sind Schäume ...«
Was bedeutet diese Redewendung?**

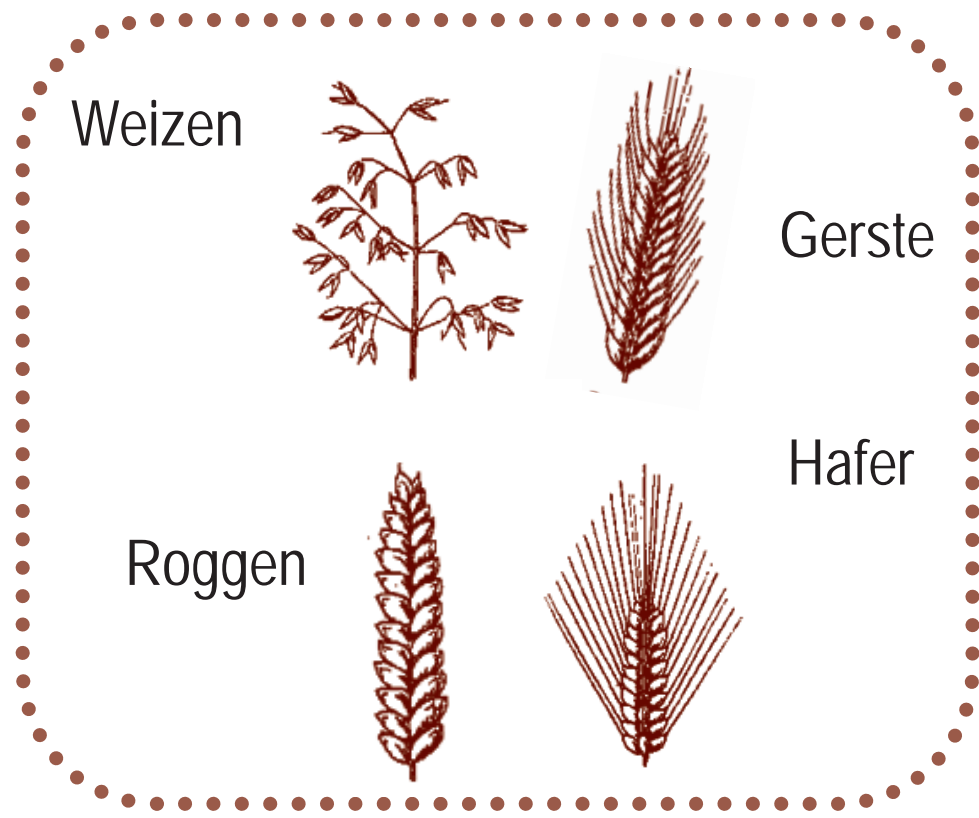
.....

.....

.....

Die Schlafgewohnheiten waren vor 100 Jahren noch viel stärker von klimatischen Bedingungen bestimmt und davon, wie sich die Menschen in ihrem Lebensraum mit Nahrung versorgen konnten.



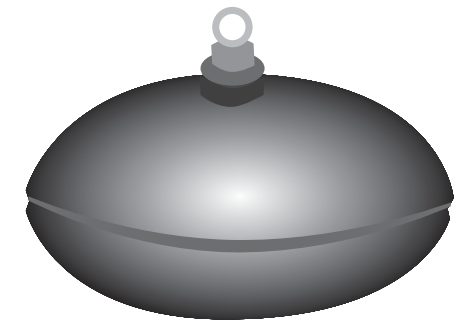


**Ordne
richtig zu!**

vor 100 Jahren . . .

*. . . schlafen in den
Mischwäldern
Mitteleuropas*

Bäuerliche Familien in Mitteleuropa siedelten in festen Häusern in der Nähe ihrer Anbau- und Weideflächen. Ihren täglichen Lebensrhythmus bestimmten das Vieh und die Feldarbeit entsprechend der Jahreszeit. Der Bauer, seine Frau und die Kleinkinder schliefen in einem Schrankbett, dem Alkoven. Diese Bettkammer war extra klein gebaut, damit es schnell warm darin wurde.



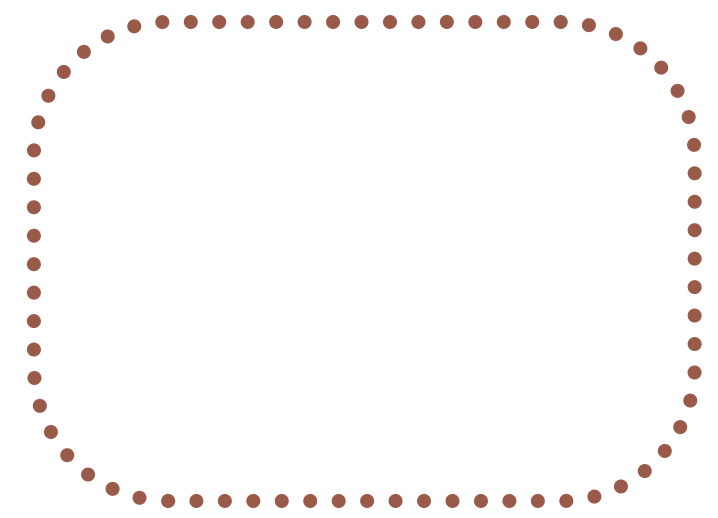
**Was ist das?
Wozu wurde es
benutzt?**

.....

.....

.....

**Von welchem Tier
stammt »Rosshaar«?
Zeichne das Tier . . .**



*... schlafen im
tropischen Regenwald
Südamerikas*

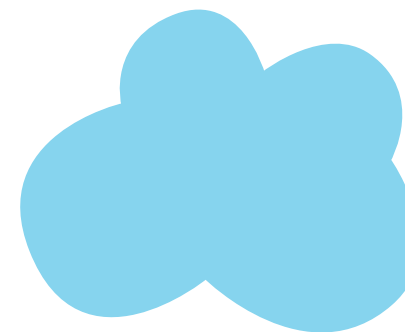
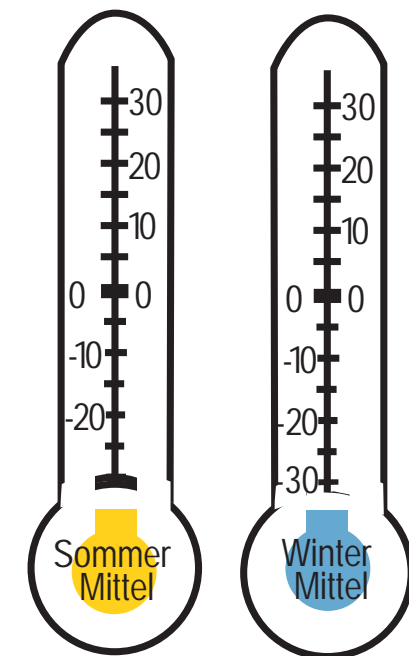
Der tropische Regenwald bietet Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen. Die Menschen, die dort leben, gehen fischen und jagen und bauen auch einige Feldfrüchte an. Ist der Boden nicht mehr fruchtbar, ziehen sie weiter.

Im Amazonasgebiet wohnen sie in Häusern aus Baumstämmen, gedeckt mit Laub oder Gras. Geschlafen wird in Hängematten aus Pflanzenfasern. Das luftige Netz der Hängematte passt sich der Körperform an, ist für Käfer und Schlangen unerreichbar und trocknet schnell.



**Markiere
Südamerika
auf dieser
Weltkarte!**

**Trage die Sommer- und Winter-
Tagestemperaturen in die
Thermometer ein.**



**Zeichne die
Niederschlagsmenge,
die aus der
Regenwolke fällt.**

Die Menschen in der Eiswüste sind auf die Tiere der Umgebung angewiesen: Fleisch wird gegessen, Felle und Häute werden zu Kleidung und Decken verarbeitet, aus Knochen und Geweihen werden Gebrauchsgegenstände gefertigt, Tran dient als Brennmaterial.

Was bedeutet das Wort IGLU?

Um welche Tiere geht es?

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

... schlafen in der arktischen Eiswüste

Der Wohnort der Menschen im hohen Norden wechselte von Sommer zu Winter und richtete sich nach den Wanderungen der Tiere, die sie jagten. Im Winter bauten die Menschen ihre festen Unterkünfte mit den vorhandenen Materialien der Umgebung: angeschwemmtes Treibholz, Steine oder Grassoden. In Gebieten mit nichts als Schnee bauten sie Schneehäuser. Im Sommer lebten sie in Zelten.

... schlafen in den Steppen Zentralasiens

Eine mongolische Nomadenfamilie wechselt zu jeder Jahreszeit ihren Wohnort. Das hängt vom Wetter und dem Ertrag der Weiden für ihre Viehherden ab. Die Tiere liefern den Menschen Nahrung und Materialien für Kleidung, Wohnung und Heizung. An diese Lebensweise angepasst, wohnt die Familie in einer praktischen Zeltkonstruktion, der Jurte – mongolisch »Ger«.

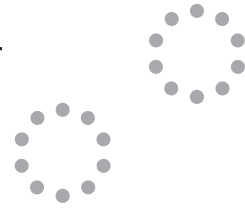
Bei jedem Umzug werden Zelt und der gesamte Hausrat auf die Lasttiere gepackt und mitgenommen.

*Im Bett in der Jurte liegt ein Fell ...
von welchem Tier stammt es?*

Zeichne das Tier!



*Lebst Du in einem kleinen Ort
oder in einer großen Stadt?*



*Wie nennt man
große Städte auch?*



*Welche Art Heizung
habt ihr bei Dir
zu Hause?*



*Wie wird die Heizung betrieben?
Mit welchem Material?
Mit welcher Energieform?*



... schlafen in der Metropole Tokio

Immer mehr Menschen ziehen in Städte. Schon heute lebt die Hälfte der Weltbevölkerung in Ballungsräumen, Tendenz steigend. Klimaanlage und Heizungen regeln die Raumtemperatur, Lebensmittel werden im Supermarkt gekauft: Die Menschen wohnen, schlafen und ernähren sich weitgehend vom Klima unabhängig. Aufgrund der hohen Nachfrage ist Wohnraum teuer, und deshalb sind die Wohnungen oft klein.



*Dieses
Schriftzeichen
bedeutet TRAUM
Zeichne es ab!*

