

Warum muss ich schon ins Bett?

Über den Wettkampf zwischen Schlaf und Wachsein

Setze ein Kreuz in den Kreis hinter die richtigen Antworten.

Wie lange schläft ein neugeborener Mensch insgesamt pro Tag?

- 4 Stunden ☐
- 8 Stunden ☐
- 16 Stunden ☐
- 23 Stunden ☐

Unter dem wilden Schlaf (REM-Schlaf) versteht man einen Schlaf mit schnellen...

- Augenbewegungen. ☐
- Armbewegungen. ☐
- Beinbewegungen. ☐
- Ohrenbewegungen. ☐

Was man am Tag neu gelernt hat, wird in der folgenden Nacht im ruhigen Tiefschlaf (non-REM)...

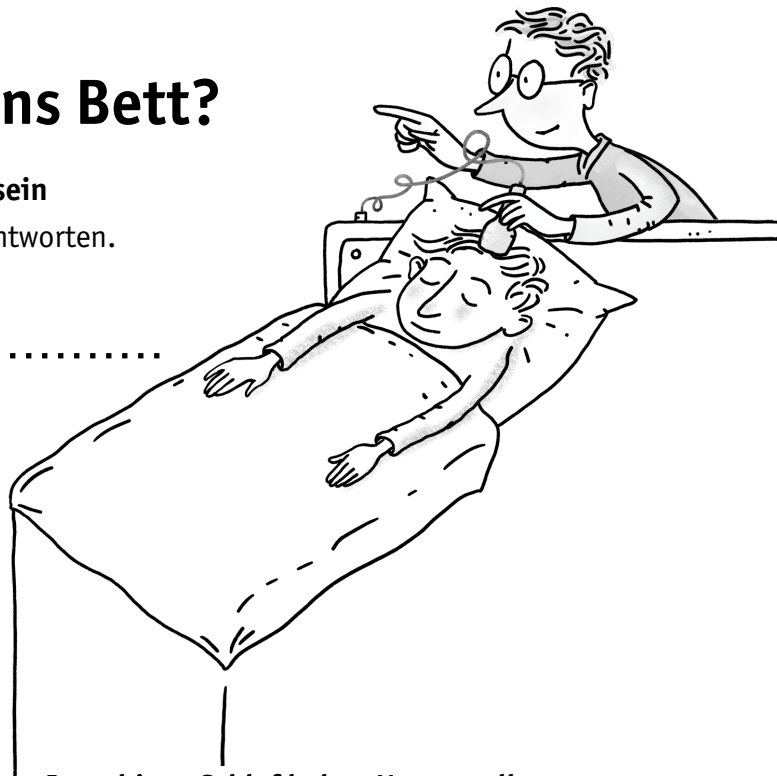
- meist vergessen. ☐
- ins Langzeitgedächtnis übertragen. ☐
- zu neuen Erinnerungen
zusammengesetzt. ☐
- nur einmal wieder abgespielt. ☐

Im ruhigen Schlaf haben Nervenzellen...

- keine Aktivität. ☐
- die gleiche Aktivität im Takt. ☐
- ungeordnete Aktivität. ☐
- hohe Aktivität nur auf der linken
Gehirnhälfte. ☐

Bei der Narkolepsie fällt ein wacher Mensch direkt in den wilden (REM-)Schlaf. Dabei ...

- ... sind seine Arm- und Beinmuskeln
gelähmt. ☐
- ... bekommt er starke Muskelkrämpfe in
den Beinen. ☐
- ... flattert er mit den Armen. ☐
- ... macht er Grimassen. ☐



Mach mit bei der Verlosung und schreib deine Adresse auf

Vorname Nachname Alter Kleidergröße (wenn du sie kennst)

Straße Postleitzahl, Stadt/Ort

