

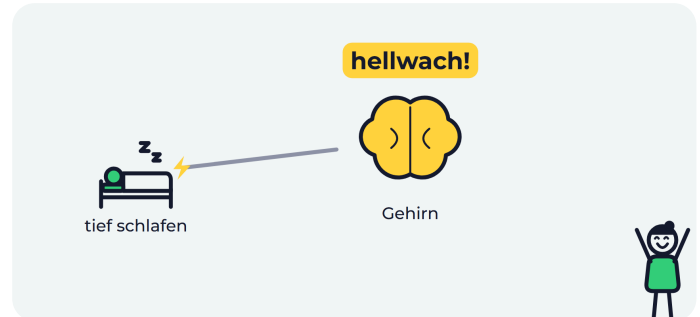
Warum träume ich?

Eine Schlafrunde

Eine Schlafrunde



Im Traumschlaf ist das Gehirn hellwach



Wusstest du?

90 min

dauert eine Schlafrunde ungefähr – am Ende kommt der Traumschlaf.

4 bis 6

Traumrunden hast du in einer Nacht, auch wenn du dich an nichts erinnerst.

schlaff

sind deine Muskeln im Traumschlaf – darum rennst du nur im Traum.

So läuft eine Nacht

- 1 Du schläfst ein.
- 2 Du sinkst in tiefen Schlaf, dein Körper ruht.
- 3 Dann kommt der Traumschlaf: Das Gehirn ist hellwach.
- 4 Danach geht es von vorn los – mehrmals pro Nacht.

Jeder träumt – fast jede Nacht.

Kurz gesagt

- Im Traumschlaf flitzen die Augen hin und her.
- Die Muskeln sind dabei fast ganz schlaff.
- Vielleicht sortiert das Gehirn den Tag.
- Wer gleich aufwacht, erinnert sich eher.

Warum träume ich?

Name: _____

- 1** Dein Traum-Tagebuch: Schreib eine Woche lang jeden Morgen auf, ob du dich an einen Traum erinnerst.

TAG	TRAUM? JA ODER NEIN	WURUM GING ES?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

- 2** Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie oft träumst du ungefähr in einer Nacht?

☐ nie☐ 4- bis 6-mal☐ einmal im Monat

Wie lange dauert eine Schlafrunde ungefähr?

☐ anderthalb Stunden☐ zehn Minuten☐ einen ganzen Tag

Was machen deine Muskeln im Traumschlaf?

☐ Sie rennen mit.☐ Sie werden hart wie Stein.☐ Sie sind fast ganz schlaff.

Warum träume ich?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer sich morgens an nichts erinnert, hat nicht geträumt.	☐	☐
Im Traumschlaf bewegen sich die Augen schnell hin und her.	☐	☐
Im Traumschlaf ist das Gehirn fast ausgeschaltet.	☐	☐
Zum Morgen hin werden die Traumrunden länger.	☐	☐
Auch Hunde zucken im Schlaf.	☐	☐

Warum träume ich?

ZUM NACHSCHAUEN

Im Traum-Tagebuch stehen deine eigenen Träume – da gibt es kein Richtig oder Falsch. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum.

1 Dein Traum-Tagebuch: Schreib eine Woche lang jeden Morgen auf, ob du dich an einen Traum erinnerst.

Hier stehen deine eigenen Werte – es gibt kein Richtig oder Falsch. Vergleiche mit anderen: Was ist gleich, was ist anders?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie oft träumst du ungefähr in einer Nacht?

☐

nie

☒

4- bis 6-mal

☐

einmal im Monat

Meistens 4- bis 6-mal – am Ende jeder Schlafrunde kommt eine Traumrunde.

Wie lange dauert eine Schlafrunde ungefähr?

☒

anderthalb Stunden

☐

zehn Minuten

☐

einen ganzen Tag

Etwa anderthalb Stunden – so lange wie zwei Schulstunden mit kleiner Pause.

Was machen deine Muskeln im Traumschlaf?

☐

Sie rennen mit.

☐

Sie werden hart wie Stein.

☒

Sie sind fast ganz schlaff.

Sie sind fast ganz schlaff – so rennst du nur im Traum und nicht durchs Zimmer.

Warum träume ich?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer sich morgens an nichts erinnert, hat nicht geträumt.	☐	☒
Im Traumschlaf bewegen sich die Augen schnell hin und her.	☒	☐
Im Traumschlaf ist das Gehirn fast ausgeschaltet.	☐	☒
Zum Morgen hin werden die Traumrunden länger.	☒	☐
Auch Hunde zucken im Schlaf.	☒	☐