

Text F: Schlaf

Station 1: Lies und markiere die Marker-Wörter.

Name: _____ Datum: _____



Abschnitt 1

Jugendliche brauchen viel Schlaf. Am besten sind acht bis zehn Stunden pro Nacht. Im Schlaf ruht sich der Körper aus. Auch das Gehirn sortiert, was wir gelernt haben.

Abschnitt 2

Viele Jugendliche schlafen zu wenig. Oft liegt das Handy im Bett. Das Licht vom Bildschirm hält wach. Besser ist: Das Handy eine Stunde vor dem Schlafen weglegen.

Text F: Fragen

Station 2: Kreuze die richtige Antwort an.



Name: _____ Datum: _____

1. Wie viele Stunden Schlaf sind gut?

- ☐ 4 bis 6
- ☐ 8 bis 10
- ☐ 12 bis 14

2. Was macht das Gehirn im Schlaf?

- ☐ Es sortiert, was wir gelernt haben.
- ☐ Es hört auf zu arbeiten.

3. Warum hält das Handy wach?

- ☐ Es ist laut.
- ☐ Das Licht vom Bildschirm hält wach.

4. Was ist der Tipp?

- ☐ Handy eine Stunde vorher weglegen.
- ☐ Handy unter das Kissen legen.

Station 3: Schreibe eine Zusammenfassung

Abschnitt 1: Jugendliche brauchen ... Das Gehirn ...

Abschnitt 2: Das Handy ... Besser ist ...

Stationskarten

Ausschneiden. Eine Karte pro Station.



Station 1: Marker-Wörter

1. Lies Text F auf dem Blatt.
2. Markiere höchstens 3 Wörter pro Satz.
3. Mach den Streich-Test mit deinem Partner.



Station 2: Fragen

1. Lies die Fragen 1 bis 4.
2. Kreuze die richtige Antwort an.
3. Unsicher? Suche das Marker-Wort im Text.



Station 3: Zusammenfassen

1. Schreibe zu jedem Abschnitt 1 oder 2 Sätze.
2. Nimm die Satzanfänge zur Hilfe.
3. Lies deinem Partner vor.