

Klasse 7c



LICHT AUS! HIRN AN!

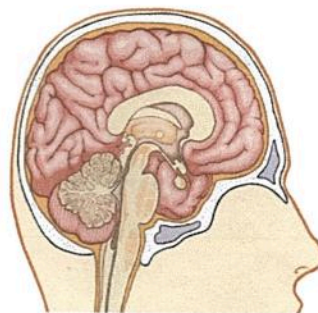


**Klassenchat der Klasse 7c der
Sekundarschule Bochum Südwest**

zum Thema

„LICHT AUS, HIRN AN!“

*Wenn Du schläfst, legt Dein Gehirn erst
richtig los!*



Klasse 7c



LICHT AUS! HIRN AN!



Hallo, ihr Lieben,

was habt ihr denn mittlerweile zum Thema "Licht aus, Hirn an" herausgefunden. Ihr könnt ja mal schreiben... Liebe Grüße

Hallo.

Ich habe mal gegoogelt und erfahren, dass unser Gehirn nachts ganz aktiv ist und auf Hochtouren arbeitet.

Häh? Was soll das denn bringen?



Findet doch genau das heraus!
Warum ist das Gehirn nachts wach?



Klasse 7c



LICHT AUS! HIRN AN!



Wenn wir schlafen, gehen wir alles, was wir am Tag erlebt haben, nochmal "im Gehirn durch".

Sind das dann unsere Träume oder was meinst du?

fragend guck'

Ja, das, was wir am Tag erlebt haben, muss ja schließlich irgendwo verarbeitet werden und das macht das Gehirn.

Haha! Das Gehirn ist also sozusagen unsere "Traumzentrale".



Klasse 7c



LICHT AUS! HIRN AN!



Wir träumen jede Nacht in regelmäßigen Abständen, insgesamt alle 1,5 bis 2 Stunden.

Wow, das ist ganz schön oft.

Das heißt also, dass das Gehirn alle 90 Minuten aktiv wird. Es beschäftigt sich dann mit vielen Dingen. Es geht dabei zum Beispiel ums Lernen und um Gefühle.

UUUUNND: Alles, was wir träumen, hat etwas mit Bildern zu tun.

Mein Gehirn ist also ein Kino??

Ein Traumkino!!!

Super, Leute, ihr habt schon so viel herausgefunden!

Klasse 7c



LICHT AUS! HIRN AN!



Ans Einschlafen kann ich mich nie erinnern. Ich wollte wissen, woran das liegt. Also: Das Gehirn schüttet wohl kurz vor dem Einschlafen chemische Stoffe aus, die betäuben das Wachzentrum.

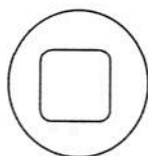
Der Körper weiß schon, wann er eine Pause benötigt, dann müssen wir das Einschlafen nicht mitbekommen.

Wichtig ist, dass es dunkel und leise ist.

Einfach hinlegen und entspannen, Leute, denn so weiß das Gehirn, dass es losgehen kann mit dem Schlafen.



Vielleicht könnt ihr noch herausfinden, warum wir nachts nicht ständig wach werden.



Klasse 7c



LICHT AUS! HIRN AN!



Das liegt daran, dass unsere Sinnesorgane nicht so aktiv sind wie im Wachzustand.

Was hat das denn mit dem Schlafen und dem Gehirn zu tun???



Na, ist doch logisch:

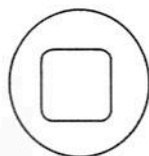
Wir hören zum Beispiel viele Geräusche im Schlaf nicht. Das Gehirn fährt diese Funktionen zurück, damit wir schlafen

und uns erholen können.



Genauso ist es auch mit dem Riechen. Viele Gerüche nimmt man im Schlaf gar nicht wahr.

Oh, das kann dann ja auch gefährlich werden. Habt ihr eine Ahnung warum?



Klasse 7c



LICHT AUS! HIRN AN!



Ach ... ja klar, dann nimmt man ja auch gar nicht sofort wahr, wenn es brennt.



Ganz genau und das kann vielleicht gefährlich werden.

Mich würde auch noch etwas interessieren. Wisst ihr eigentlich, warum wir Alpträume haben?

Alpträume haben ganz unterschiedliche Gründe. Es kann sein, dass sie uns auf Schwierigkeiten im Leben aufmerksam machen sollen oder wir werden vor Gefahren gewarnt, die wir z.B. aus Filmen kennen.

Ich mag viel lieber die schönen Träume. Ohne sie wäre mir nachts sooooo langweilig.

Ihr habt wirklich eine Menge herausgefunden! Und jetzt:

Licht aus! Hirn an!

Gute Nacht!!

☀ AN DIESEM CHAT NAHMEN TEIL:

SARAH SCHMUGGE
FILIZ CÖMEZ
NISHA KUMAR
SOU MAYA RAMI
MELIKE YEŞILBAŞ
MILENA KÜHNE
MERT KAYA
MORDEM CANSEVGILI
KEVIN KNORR
ARTUR RYLOV
LARA NAMANI
ALEXANDER HÖHN
LISA KLÖCKNER

02.11.2015

DATUM


J. FROITZHEIM
(KLASSENLEHRERIN)

