



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

Im Schlaf lernen – warum Schlafen so wichtig ist



- 1 **Gib an, wie du dir das Lernen erleichtern kannst.**
- 2 Beschreibe, wie dein Gehirn die täglichen Giftstoffe wieder loswird.
- 3 Erkläre, was nachts in deinem Gehirn passiert.
- 4 Gib an, was du alles über Schlaf weißt.
- 5 Entscheide, wer sich richtig auf die Klassenarbeit vorbereitet.
- 6 Gib an, wie du besser einschlafen kannst.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben



Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



Gib an, wie du dir das Lernen erleichtern kannst.

Wähle die richtigen Tricks aus.

- Du solltest den Lernstoff gleich nach dem Aufstehen durchlesen. **A**
- Du solltest dir vornehmen, von dem Lernstoff zu träumen. **B**
- Du solltest den Lernstoff kurz vor dem Schlafengehen überfliegen. **C**
- Du solltest die Aufzeichnungen mit deinem Lernstoff unter das Kopfkissen legen. **D**
- Du solltest so lange wie möglich aufbleiben und deine Aufzeichnungen mehrmals durchlesen. **E**



Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Gib an, wie du dir das Lernen erleichtern kannst.

1. Tipp

Der wichtigste Tipp lautet: **genug Schlaf**.

Es ist keine gute Idee, zum Lernen länger aufzubleiben als sonst.

2. Tipp

Es hilft dir beim Lernen, wenn du vom Lernstoff träumst.



Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Gib an, wie du dir das Lernen erleichtern kannst.

Lösungsschlüssel: B, C



Im Schlaf wiederholt dein Gehirn schwierige Aufgaben, die du gerade neu gelernt hast. Schlafen hilft dir also auch, das Gelernte zu festigen.

Deshalb ist es eine gute Idee, deinen **Lernstoff kurz vor dem Einschlafen zu überfliegen**. So gibst du deinem Gehirn neuen Stoff zum Sortieren und Festigen. So kann es auch leichter passieren, dass du **von dem Lernstoff träumst**. Du kannst dir sogar vornehmen, davon zu träumen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit noch mehr.

Diese Tricks können dir das Lernen erleichtern. Ein Buch unter das Kopfkissen zu schieben, reicht aber nicht aus. Du musst dich tagsüber mit dem Lernstoff beschäftigen, damit dein Gehirn nachts daran weiter arbeiten kann.