

B1.1 - GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN - Schlaf ist keine Nebensache - Lesetext

Früher dachte Mia, Schlaf sei vor allem etwas für kleine Kinder oder für Menschen, die nichts Wichtiges zu tun haben. Wenn sie abends noch Hausaufgaben machen musste, Nachrichten schrieb oder eine Serie weiterschaute, sagte sie oft: „Ich schlafe am Wochenende länger.“ Für sie klang das logisch. Unter der Woche wollte sie möglichst viel schaffen, und Schlaf war das Erste, was sie kürzte.

Am Anfang schien das zu funktionieren. Mia ging manchmal erst nach Mitternacht ins Bett, stand um halb sieben auf und kam trotzdem pünktlich zur Schule. Sie trank morgens einen großen Kaffee, obwohl ihre Mutter das nicht gut fand. In den ersten Stunden war sie müde, aber sie sagte sich, dass das normal sei. Viele aus ihrer Klasse waren müde. Manche erzählten sogar stolz, dass sie nur fünf Stunden geschlafen hatten.

Nach einigen Wochen merkte Mia jedoch, dass sich etwas veränderte. Sie konnte sich im Unterricht schlechter konzentrieren. Beim Lesen musste sie Abschnitte mehrmals wiederholen, weil ihre Gedanken immer wieder wegwanderten. In Mathe machte sie Fehler, die sie eigentlich vermeiden konnte. Besonders unangenehm war, dass sie schneller gereizt reagierte. Wenn ihre kleine Schwester sie etwas fragte, antwortete Mia ungeduldig. Danach tat es ihr leid, aber in dem Moment fühlte sich alles zu viel an.

Auch ihre Freizeit litt darunter. Mia hatte früher gern gezeichnet, aber abends war sie oft zu erschöpft dafür. Stattdessen lag sie mit dem Handy im Bett und scrollte durch kurze Videos. Eigentlich wollte sie sich nur ein bisschen entspannen. Doch meistens wurde daraus eine Stunde oder mehr. Danach war sie noch wacher im Kopf, obwohl ihr Körper müde war. Am nächsten Morgen fühlte sie sich, als hätte sie kaum geschlafen.

Ein deutlicher Warnmoment kam an einem Donnerstag. Mia sollte in Geschichte ein kurzes Referat halten. Sie hatte den Inhalt vorbereitet, aber in der Nacht davor war sie lange wach geblieben, weil sie noch Folien verbessern wollte. Am nächsten Tag stand sie vor der Klasse und verlor plötzlich den Faden. Sie wusste, dass sie die Informationen gelernt hatte, aber die Sätze kamen nicht klar aus ihrem Kopf. Nach dem Referat setzte sie sich frustriert hin. Die Note war nicht schlecht, aber Mia wusste, dass sie es besser gekonnt hätte.

Nach der Stunde sprach ihre Klassenlehrerin Frau Weber sie an. Sie fragte nicht vorwurfsvoll, sondern ruhig, ob Mia genug schlafe. Mia wollte zuerst lachen und sagen, dass Schlaf eben nicht immer möglich sei. Doch Frau Weber erzählte, dass viele Jugendliche Schlaf unterschätzen. Sie erklärte, dass Schlaf nicht einfach verlorene Zeit ist. Im Schlaf verarbeitet das Gehirn Informationen, der Körper erholt sich, und die Stimmung wird stabiler. Wer dauerhaft zu wenig schläft, lernt oft schlechter, reagiert empfindlicher und hat weniger Energie.

Dieses Gespräch machte Mia nachdenklich. Zu Hause beobachtete sie eine Woche lang, wann sie ins Bett ging, wann sie wirklich einschlief und wie sie sich am nächsten Tag fühlte. Das Ergebnis überraschte sie nicht völlig, aber es war deutlich. An Tagen nach wenig Schlaf war sie unkonzentrierter, hungriger, schneller genervt und weniger motiviert. An Tagen, an denen sie früher schlafen ging, war nicht alles perfekt, aber vieles fühlte sich leichter an.

Mia beschloss, nicht ihr ganzes Leben auf einmal zu ändern. Sie begann mit drei Regeln. Erstens legte sie das Handy abends nicht mehr neben das Bett, sondern auf den Schreibtisch. Zweitens machte sie nach 21 Uhr keine neuen großen Aufgaben mehr, sondern bereitete nur noch den nächsten Tag vor. Drittens versuchte sie, jeden Abend ungefähr zur gleichen Zeit schlafen zu gehen. Die ersten Tage waren schwierig. Sie hatte das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn sie nicht mehr bis spät online war.

Besonders schwer fiel ihr die neue Regel am Wochenende. Ihre Freundinnen schrieben oft spät in der Gruppe. Mia wollte nicht unhöflich wirken und hatte Angst, am nächsten Tag nicht mitreden zu können. Dann merkte sie aber, dass die meisten Nachrichten gar nicht so wichtig waren. Wenn sie morgens antwortete, war das Gespräch oft noch möglich. Langsam verstand sie, dass Erreichbarkeit nicht dasselbe ist wie Freundschaft.

Nach einigen Wochen bemerkte Mia echte Veränderungen. Sie war morgens nicht plötzlich begeistert vom Aufstehen, aber sie fühlte sich klarer. Im Unterricht konnte sie länger aufmerksam bleiben. Beim Zeichnen hatte sie wieder mehr Geduld. Auch zu Hause stritt sie weniger mit ihrer Schwester, weil sie nicht bei jeder Kleinigkeit überfordert war. Ihre Noten verbesserten sich nicht sofort dramatisch, aber Mia merkte, dass Lernen leichter wurde, wenn ihr Kopf ausgeruht war.

Mia sagt heute nicht, dass Schlaf alle Probleme löst. Manchmal gibt es stressige Phasen, in denen sie später ins Bett kommt. Manchmal schaut sie auch wieder zu lange auf ihr Handy. Aber sie nimmt Schlaf nicht mehr als unwichtige Nebensache. Für sie ist Schlaf eine Grundlage: nicht spektakulär, nicht sofort sichtbar, aber entscheidend dafür, wie sie denkt, lernt und mit anderen umgeht. Sie hat verstanden, dass man Zeit nicht gewinnt, wenn man ständig müde ist. Man verliert oft genau die Kraft, die man für den nächsten Tag braucht.



Fragen zum Text

1. Wie dachte Mia früher über Schlaf?

2. Warum kürzte Mia unter der Woche ihren Schlaf?

3. Welche Veränderungen bemerkt Mia nach einigen Wochen?

4. Warum hilft ihr das Handy im Bett nicht wirklich beim Entspannen?

5. Warum wird das Referat in Geschichte für Mia zu einem Warnmoment?

6. Was erklärt Frau Weber über die Bedeutung von Schlaf?

7. Was erkennt Mia durch ihre Beobachtungswoche?

8. Welche drei Regeln führt Mia ein?

9. Warum ist die Handyregel am Wochenende schwierig?

10. Was versteht Mia am Ende über Schlaf?

Multiple Choice

1. Warum nimmt Mia Schlaf am Anfang nicht besonders ernst?

- A) Sie glaubt, dass sie Schlaf am Wochenende nachholen kann.
- B) Sie schläft jeden Tag zu viel.
- C) Ihre Lehrerin verbietet ihr zu schlafen.
- D) Sie hat nie Hausaufgaben.

2. Was zeigt Mias Verhalten mit dem Handy am Abend?

- A) Das Handy hilft ihr immer, schneller einzuschlafen.
- B) Kurze Entspannung wird oft zu langer Ablenkung.
- C) Sie nutzt das Handy nur für Hausaufgaben.
- D) Sie legt das Handy immer früh weg.

3. Welche Folge von wenig Schlaf bemerkt Mia nicht nur in der Schule?

- A) Sie wird auch zu Hause schneller ungeduldig.
- B) Sie spricht plötzlich keine Sprache mehr.
- C) Sie verliert alle Freundinnen.
- D) Sie vergisst ihren Namen.

4. Warum ist das Geschichtsreferat für Mia besonders wichtig?

- A) Es zeigt ihr, dass Vorbereitung allein nicht reicht, wenn sie völlig übermüdet ist.
- B) Sie hat das Referat gar nicht vorbereitet.
- C) Die Klasse lacht sie laut aus.
- D) Frau Weber gibt ihr keine Note.

5. Was macht Frau Weber im Gespräch richtig?

- A) Sie beschimpft Mia vor der Klasse.
- B) Sie erklärt ruhig, warum Schlaf für Lernen und Stimmung wichtig ist.
- C) Sie sagt, dass Noten völlig egal sind.
- D) Sie verbietet Mia alle Serien.

6. Warum beobachtet Mia eine Woche lang ihren Schlaf?

- A) Sie möchte selbst erkennen, wie Schlaf und Tagesgefühl zusammenhängen.
- B) Sie muss eine medizinische Studie schreiben.
- C) Ihre Schwester kontrolliert sie.
- D) Sie möchte noch später ins Bett gehen.

7. Welche Regel hilft Mia besonders gegen Abend-Ablenkung?

- A) Sie legt das Handy nicht mehr neben das Bett.
- B) Sie schreibt bis Mitternacht Nachrichten.
- C) Sie trinkt abends mehr Kaffee.

D) Sie beginnt nach 21 Uhr neue große Aufgaben.

8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

A) Schlaf ist verlorene Zeit.

B) Wer wenig schläft, gewinnt immer mehr Zeit.

C) Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Konzentration, Stimmung und Energie.

D) Schlaf ist nur am Wochenende wichtig.

Ordne zu

A	B
Mia am Anfang	unterschätzt die Bedeutung von Schlaf.
Das Handy im Bett	verlängert die Wachzeit und stört die Erholung.
Der Kaffee am Morgen	hilft Mia nur kurzfristig gegen Müdigkeit.
Die Konzentrationsprobleme	zeigen die Folgen von zu wenig Schlaf.
Die kleine Schwester	bekommt Mias Gereiztheit zu spüren.
Das Geschichtsreferat	macht Mias Müdigkeit besonders sichtbar.
Frau Weber	erklärt Schlaf als Grundlage für Lernen und Stimmung.
Die Beobachtungswoche	zeigt Mia den Zusammenhang zwischen Schlaf und Alltag.
Die neuen Regeln	helfen Mia, abends ruhiger zu werden.
Schlaf	wird für Mia zu einer wichtigen Basis statt Nebensache.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Mia hält Schlaf zuerst für weniger wichtig.
2. Sie geht unter der Woche oft zu spät ins Bett.
3. Nach einigen Wochen wird sie unkonzentrierter und gereizter.
4. Abends scrollt sie im Bett länger als geplant.
5. Bei einem Geschichtsreferat verliert sie müde den Faden.
6. Frau Weber spricht mit Mia über Schlaf und Lernen.
7. Mia beobachtet eine Woche lang ihren Schlaf und ihr Befinden.
8. Sie führt drei neue Abendregeln ein.
9. Am Wochenende fällt ihr die Handyregel zuerst schwer.
10. Nach einigen Wochen merkt Mia, dass sie klarer, ruhiger und konzentrierter ist.

Finde den Fehler

1. Mia dachte früher, Schlaf sei das Wichtigste in ihrem Alltag.
2. Mia ging jeden Abend früh ins Bett und schlief immer genug.
3. Nach wenig Schlaf konnte Mia sich im Unterricht besser konzentrieren.
4. Das Handy im Bett half Mia, sofort einzuschlafen.
5. Beim Geschichtsreferat konnte Mia alles perfekt und ohne Probleme sagen.
6. Frau Weber sagt, dass Schlaf verlorene Zeit ist.
7. Mia beobachtet ihren Schlaf und findet keinen Zusammenhang mit ihrem Alltag.
8. Mia legt das Handy abends direkt neben ihr Bett.
9. Am Ende glaubt Mia, dass Schlaf alle Probleme sofort löst.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sie dachte, Schlaf sei weniger wichtig und könne am Wochenende einfach nachgeholt werden.
2. Sie wollte Hausaufgaben machen, Nachrichten schreiben, Serien schauen und möglichst viel schaffen.
3. Sie kann sich schlechter konzentrieren, macht mehr Fehler, ist schneller gereizt und hat weniger Energie.
4. Sie scrollt länger als geplant, wird im Kopf wacher und fühlt sich am nächsten Morgen noch müder.
5. Sie hat den Inhalt vorbereitet, verliert aber wegen Müdigkeit vor der Klasse den Faden.
6. Sie erklärt, dass das Gehirn Informationen verarbeitet, der Körper sich erholt und die Stimmung stabiler wird.
7. Sie erkennt, dass sie nach wenig Schlaf unkonzentrierter, hungriger, genervter und weniger motiviert ist.
8. Sie legt das Handy weg vom Bett, beginnt nach 21 Uhr keine großen Aufgaben mehr und geht ungefähr zur gleichen Zeit schlafen.
9. Ihre Freundinnen schreiben spät in der Gruppe, und Mia hat Angst, etwas zu verpassen.
10. Sie versteht, dass Schlaf eine wichtige Grundlage für Lernen, Denken, Energie und den Umgang mit anderen ist.

Multiple Choice

1. A) Sie glaubt, dass sie Schlaf am Wochenende nachholen kann.
2. B) Kurze Entspannung wird oft zu langer Ablenkung.
3. A) Sie wird auch zu Hause schneller ungeduldig.
4. A) Es zeigt ihr, dass Vorbereitung allein nicht reicht, wenn sie völlig übermüdet ist.
5. B) Sie erklärt ruhig, warum Schlaf für Lernen und Stimmung wichtig ist.
6. A) Sie möchte selbst erkennen, wie Schlaf und Tagesgefühl zusammenhängen.
7. A) Sie legt das Handy nicht mehr neben das Bett.
8. C) Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Konzentration, Stimmung und Energie.

Zuordnung

1. Mia am Anfang - unterschätzt die Bedeutung von Schlaf.
2. Das Handy im Bett - verlängert die Wachzeit und stört die Erholung.
3. Der Kaffee am Morgen - hilft Mia nur kurzfristig gegen Müdigkeit.
4. Die Konzentrationsprobleme - zeigen die Folgen von zu wenig Schlaf.
5. Die kleine Schwester - bekommt Mias Gereiztheit zu spüren.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

6. Das Geschichtsreferat - macht Mias Müdigkeit besonders sichtbar.
7. Frau Weber - erklärt Schlaf als Grundlage für Lernen und Stimmung.
8. Die Beobachtungswoche - zeigt Mia den Zusammenhang zwischen Schlaf und Alltag.
9. Die neuen Regeln - helfen Mia, abends ruhiger zu werden.
10. Schlaf - wird für Mia zu einer wichtigen Basis statt Nebensache.

Reihenfolge

1. Mia hält Schlaf zuerst für weniger wichtig.
2. Sie geht unter der Woche oft zu spät ins Bett.
3. Nach einigen Wochen wird sie unkonzentrierter und gereizter.
4. Abends scrollt sie im Bett länger als geplant.
5. Bei einem Geschichtsreferat verliert sie müde den Faden.
6. Frau Weber spricht mit Mia über Schlaf und Lernen.
7. Mia beobachtet eine Woche lang ihren Schlaf und ihr Befinden.
8. Sie führt drei neue Abendregeln ein.
9. Am Wochenende fällt ihr die Handyregel zuerst schwer.
10. Nach einigen Wochen merkt Mia, dass sie klarer, ruhiger und konzentrierter ist.

Fehler finden

1. Mia dachte früher, Schlaf sei eher eine Nebensache.
2. Mia ging manchmal erst nach Mitternacht ins Bett und schlief zu wenig.
3. Nach wenig Schlaf konnte Mia sich im Unterricht schlechter konzentrieren.
4. Das Handy im Bett hielt Mia oft länger wach.
5. Beim Geschichtsreferat verlor Mia plötzlich den Faden.
6. Frau Weber sagt, dass Schlaf wichtig für Gehirn, Körper und Stimmung ist.
7. Mia erkennt einen klaren Zusammenhang zwischen Schlaf und ihrem Befinden.
8. Mia legt das Handy abends auf den Schreibtisch.
9. Am Ende weiß Mia, dass Schlaf nicht alle Probleme löst, aber eine wichtige Grundlage ist.