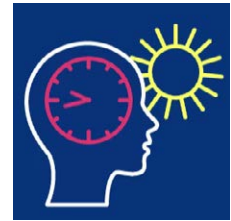




Spickzettel · Warum braucht unser Körper Sonnenlicht?  
[www.planet-schule.de/x/spickzettel-sonnenlicht](http://www.planet-schule.de/x/spickzettel-sonnenlicht)

Name: .....

# Die Sonne ist wichtig für unsere innere Uhr



## Teil 1: FRAGEN ZUM FILM

1. Die Sonne steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Was ist der Schlaf-Wach-Rhythmus?

---

2. Welches Hormon sorgt dafür, dass wir abends müde werden?

---

3. Was passiert, wenn Sonnenlicht auf unser Auge trifft?

---

4. Warum ist das lange Sitzen vor einem Bildschirm am Abend schlecht für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus?

---

---

Raus in die Sonne, aber nur mit genügend \_\_\_\_\_ !

## Teil 2: VERTIEFENDE FRAGEN (Recherchiert dazu im Internet.)

1. Wo wird Melatonin gebildet und welche Aufgabe hat es?

---

---

---

---

2. Welche körperlichen Veränderungen löst Melatonin aus, um uns auf den Schlaf vorzubereiten?

---

---

3. Was stört die Produktion bzw. Ausschüttung von Melatonin?

---

---

4. Welche Rolle spielt Licht (z.B. Bildschirmlicht) für den Schlafrhythmus?

---

---

---