



Spickzettel · Warum braucht unser Körper Sonnenlicht?
www.planet-schule.de/x/spickzettel-sonnenlicht

Name:

Die Sonne ist wichtig für unsere Stimmung

Teil 1: FRAGEN ZUM FILM

1. Warum habt ihr an sonnigen Tagen bessere Laune?

2. Was bewirkt Serotonin in unserem Körper?

3. Was geschieht, wenn wir im Winter zu wenig Sonnenlicht erhalten?

Raus in die Sonne, aber nur mit genügend _____ !



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

1. Serotonin ist ein Neurotransmitter. Erkläre kurz, was ein Neurotransmitter ist.

2. Serotonin ist ein wichtiger Botenstoff, der die Stimmung beeinflusst. Was reguliert es noch im Körper?

3. Wie kann ich meinen Serotoninspiegel auf natürliche Weise erhöhen?

4. Welche Lebensmittel sorgen für mehr Serotonin?

5. Was passiert, wenn der Serotoninspiegel über längere Zeit zu niedrig ist?



Spickzettel · Warum braucht unser Körper Sonnenlicht?
www.planet-schule.de/x/spickzettel-sonnenlicht

Name:

Die Sonne ist wichtig für unsere Gesundheit

Teil 1: FRAGEN ZUM FILM



1. Für die Bildung welches Vitamins ist die Sonne verantwortlich?

2. Was bewirkt Vitamin D in unserem Körper?

2a. _____

2b. _____

2c. _____

3. Wann und wo bildet unser Körper Vitamin D?

Raus in die Sonne, aber nur mit genügend _____!

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

1. Wie könnt ihr euren Bedarf an Vitamin D decken?

2. Woran erkennt man einen Vitamin-D-Mangel?

3. Was sollte bei einem ärztlich nachgewiesenen Vitamin-D-Mangel unternommen werden?

4. Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Zu welchem Zeitpunkt sollte daher eine Vitamin-D-Tablette eingenommen werden?

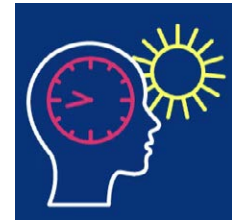
5. Welche Sonderstellung nimmt Vitamin D unter den Vitaminen ein?



Spickzettel · Warum braucht unser Körper Sonnenlicht?
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?



Warum braucht unser Körper Sonnenlicht?

Tabellarischer Unterrichtsverlauf

Phase/Zeit	Inhalt	Sozialform	Medien
Einstieg – Hinführung zum Thema 5 min	Lehrperson schreibt verschiedene Sätze an die Tafel oder visualisiert diese über einen Bildschirm. Es wird gemeinsam über die Aussagen gesprochen und dabei das Vorwissen der Schülerinnen und Schüler abgefragt und so zum Stundenthema hingeführt.	Plenum	Tafel/Bildschirm
Erarbeitung 5 min 5 min 15 min	In Form eines Gruppenpuzzles werden die drei Themen „Sonnenlicht und Stimmung“, „Sonnenlicht und Gesundheit“ sowie „Sonnenlicht und innere Uhr“ erarbeitet. Die Klasse wird in Dreiergruppen (Stammgruppen) eingeteilt und jede Person erhält entsprechend ihrer Nummer ein Arbeitsblatt zur Bearbeitung. Zunächst schauen alle gemeinsam den Film im Plenum. Dabei sollte bereits ein Teil der Fragen beantwortet werden. Anschließend treffen sich die Schülerinnen und Schüler in ihren Expertengruppen und besprechen und erarbeiten gemeinsam die weiteren Fragen auf ihrem Arbeitsblatt.	Plenum Gruppenarbeit Stammgruppe Gruppenarbeit Expertengruppe	Arbeitsblatt 1 Arbeitsblatt 2 Arbeitsblatt 3 Film (iPad/PC/Laptop und Bildschirm/ Beamer) iPads/PCs/Laptops Internetrecherche
Sicherung 15 min	Die Schülerinnen und Schüler gehen in ihre Stammgruppen zurück. Jede Person stellt die Ergebnisse von ihrem Arbeitsblatt vor und die anderen notieren sich jeweils die Lösungen.	Gruppenarbeit Stammgruppe	Arbeitsblatt 1 Arbeitsblatt 2 Arbeitsblatt 3