

# Ausgeruht in die Schule

## Unterrichtseinheit zur Verbesserung der Schlafqualität von Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe 1

Erstellt durch Dominic Weber,  
betreut durch Dr. Adrian Baumgartner



Engin Akyurt auf pixabay.com

### 1. Ausgangslage

Jugendliche erhalten aufgrund einer Vielfalt an biopsychosozialen Einflussfaktoren oft zu wenig oder schlechten Schlaf. Dies wirkt sich nachweislich negativ auf ihre Gesundheit, Kognition und auch ihre Schulleistungen aus. Die Schule hat einen Präventionsauftrag.

### 2. Leitfrage

«Wie kann ich als Lehrperson das Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern im Bereich des Schlafes sowie die Schlafqualität mittels einer Unterrichtseinheit nachhaltig positiv verändern?»

### 3. Vorgehen

Theoriegeleitete Verknüpfung von Massnahmen und Wissen zu Prävention und Gesundheitsförderung zu einer Unterrichtseinheit. Ausgewählte Sequenzen wurden in 3 Lektionen im Prä-/Post-Vergleich erprobt. Selbsteinschätzung anhand von Qualitätskriterien für Projekte der Gesundheitsförderung.

### 4. Ergebnisse

Unterrichtseinheit mit 14 fächerübergreifenden Sequenzen als Produkt.

Resultate:

Schlafhygienewissen: +  
Motivation/Affekt: =  
Schlafverhalten: +/=/  
Schlafqualität: =  
Qualität des Produkts: +

### 5. Fazit

Die Unterrichtseinheit für Lehrpersonen erfüllt aktuelle Anforderungen an Präventionsprojekte. Sie ist modifizierbar aber «ready to use». Intensive Auseinandersetzung ist nötig, um gewünschte Effekte zu erzielen. Eine Kombination mit anderen Massnahmen ist denkbar.

### Materialien:



[bit.ly/3ofBxqo](https://bit.ly/3ofBxqo)