

Abschlussübungen zu Training III

Satzglieder, indirekte Rede, Verdopplung und Beistriche

- **Bestimme die unterstrichenen Satzglieder.**
- **Wandle die direkten Reden im Text in indirekte um und schreibe die Sätze auf die Zeilen.**
- **Bei manchen Wörtern findest du zwei Schreibungen im Text. Entscheide dich für die richtige Schreibweise des Wortes und streiche die andere Variante durch.**
- **In den grau hinterlegten Sätzen fehlen Beistriche. Setze sie und erkläre jeweils, warum du sie setzen musst.**

das Subjekt (S):
Satzgegenstand

das Prädikat (P):
Satzaussage

das Akkusativobjekt
(O4): Ergänzung im
4. Fall

das Dativobjekt
(O3): Ergänzung im
3. Fall

das Genitivobjekt
(O2) Ergänzung im
2. Fall

das Präpositional-
objekt (PO):
Vorwortergänzung

das Lokaladverbial
(L): Angabe des
Ortes

das Temporal-
adverbial (T):
Angabe der Zeit

das Modaladverbial
(M): Angabe der Art
und Weise

das Kausal-
adverbial (K):
Angabe des
Grundes

SPÄTERER SCHULSTART

Hundemüde Kinder: Forschung warnt vor Epidemie des Schlafmangels

Von Julia Sica

Acht Uhr morgens: Der Unterricht beginnt. So sieht es in vielen Schulen des Landes die Regel vor. In anderen ist man zu dieser Zeit bereits fleißig – oder tut zumindest so weil das Gehirn noch nicht so recht auf Trab ist. Denn für viele junge Menschen ist das frühe Aufstehen eine Qual. Gerade im Teenageralter verlagern sich die Bettgehzeiten nach hinten, nur manche werden vor 23 Uhr müde genug, um einzuschlafen. Die Kollision / Kollision mit den schulischen Pflichten am nächsten Morgen ist vorprogrammiert / vorprogrammiert, wenn sich nicht mindestens / mindestens acht Stunden Schlaf ausgehen.

Warum aber verändern sich die Schlafenszeiten überhaupt? „Hormonelle Umstellungen während der Pubertät sorgen dafür, dass sich der Einschlafzeitpunkt von Jugendlichen nach hinten verschiebt“, sagt Kerstin Hödlmoser von der Paris-Lodron-Universität Salzburg. „Bleibt es bei sehr frühen Aufstehzeiten, ist das nicht in Einklang zu bringen mit acht bis zehn Stunden Schlaf, die man / man in diesem Alter eigentlich braucht.“

Besonders bedeutsam ist diese Ruhephase für das Gehirn: Gelerntes wird im Schlaf verarbeitet und gefestigt. Daneben / daneben geht es um die Regulierung der Emotionen – das werde bei unausgeschlafenen kleinen Kindern besonders deutlich, sagt die Schlafforscherin / Schlafforscherin: „Sie fangen schneller an zu weinen und sind unausgeglichen.“ Wenn einem Schlaf fehlt kann man sich nicht nur schlechter konzentrieren, sondern ist auch sensibler und schneller eingeschnappt.

Für den Schulbeginn bedeutet das alles: Ein Großteil der Teenager bleibt bei den aktuellen Uhrzeiten auf der Streke / Strecke. [...] Jedoch setzen nur wenige Schulen einen Beginn ab neun Uhr an. Das hat auch mit einem anderen Problem zu tun: Etliche Eltern und Betreuungspersonen begleiten Kinder auf dem Weg zur Arbeit in die Schule, vor allem, wenn diese noch unter 14 sind. Je später die Schule beginnt, umso später kommt die erwachsene Begleitung in die Arbeit.

Hinzu kommt ein weiterer Punkt / Punckt der im Einzelfall eine Rolle spielt. „Wenn ich als Jugendliche weiß, dass ich am nächsten Tag erst um neun Uhr in der Schule sein muss, gehe ich tendenziell noch später ins Bett“, sagt Hödlmoser. Deswegen sollten Menschen früh lernen, auf ihre Schlafbedürfnisse / Schlafbedürfnisse zu achten.

Das chronische Schlafdefizit ergibt sich durch diverse Aufgaben, die noch nach Schul- oder Arbeitsschluss zu bewältigen sind, und durch die sozialen Kontakte, die nachgeholt werden. Das verstärkt den „sozialen Jetlag“, der nicht zu den biologischen Bedürfnissen passt – womit auch viele Erwachsene kämpfen.

Einen Anteil daran haben moderne Medien, die uns durch bläulich leuchtende Bildschirme vermittelt / vermitelt werden. Dieses blaue Licht verhindert, dass das sogenannte / sogenannte Einschlafhormon Melatonin produziert und ausgeschüttet / ausgeschüttet wird. Wer die Geräte nicht spätestens eine halbe Stunde vor dem Schlafen weglegt, vielleicht selbst im Bett chattet und weiterliest, neigt eher zu Schlafproblemen.

Wer vor dem Einschlafen nicht auf das Smartphone verzichten kann, sollte zumindest einen Blaufilter nutzen wie Studien zeigen. Noch besser funktioniert das Einschlummern, wenn man ein Buch liest. Das Wichtigste sei aber, individuell einen möglichst ruhigen Ausklang zu finden, meint Hödlmoser: „Für die einen ist es Musikhören, andere nehmen ein Entspannungsbad / Entspannungsbad.“

Sica, Julia: Hundemüde Kinder: Forschung warnt vor Epidemie des Schlafmangels.
In: derstandard.at, 5. 9. 2022
