

DAS HEFT FÜR KLEINE SPARER

Sumsi.

Nr. 05/2023

EIN EICHHÖRNCHEN ERZÄHLT

VOM
SCHLAFEN
UND
TRÄUMEN

KUSCHELIGE RÄTSEL
UND WITZE



Raiffeisen
Meine Bank

LIEBE SUMSI-FANS,

ich fliege gerade durch den Wald, und es ist einfach zauberhaft mit all dem Schnee. Aber doch auch sehr still. Wo wohl all die Tiere sind, die hier wohnen? Ich glaube, sie machen gerade ihren Winterschlaf. Ach, das kann ich gut verstehen, ich liebe Schlafen so sehr! Vor allem, wenn ich etwas Tolles träume. Leider kann ich mich an meine Träume selten erinnern. Mich würde wirklich interessieren, was beim Schlafen in unserem Körper vor sich geht. Ob die Bäume im Winter auch Winterschlaf halten? Ich glaube, ich besuche meine liebe Freundin Elsa das Eichhörnchen. Sie ist eine wahre Expertin, wenn es um das Thema Schlaf geht. Sie wird sicher einige meiner Fragen beantworten können. Und damit ihr vor dem Einschlafen noch eine schöne Beschäftigung habt, gibt es auch in diesem Heft winterliche Rätsel und Witze zum Warmlachen.

Viel Spaß und bis bald!

Eure Sumsi



Eine gemütliche Jahreszeit

Sumsi fliegt durch den Winterwald. Plötzlich hüpfelt Elsa das Eichhörnchen von einem Ast. Genau nach ihr hat Sumsi gesucht!

Hallo Elsa, schön dich zu treffen! Ich dachte, du hältst vielleicht Winterschlaf und ich störe dich.

Hallo Sumsi, ich bin auf der Suche nach dem Essen, das ich im Herbst versteckt habe. Nur leider weiß ich nicht mehr genau wo. Ich bin vielleicht vergesslich! Kannst du mir bitte helfen?

Aber natürlich Elsa! Aber sag, was genau hast du denn versteckt?

Alles Mögliche! Samen und Nüsse, aber auch Eicheln und Pilze. Ich verstecke das Essen in Baumlöchern oder vergrabe es in der Erde.

Und warum machst du das?

Damit ich gut durch den Winter komme. Wir Eichhörnchen machen nämlich keinen Winterschlaf, sondern begeben uns nur in die Winterruhe. Wir wachen also immer wieder auf, um zu fressen.

Und was, wenn du eines deiner Verstecke nicht mehr findest?

Tja, wir Eichhörnchen sind wichtig für den Wald: Wenn wir Samen oder Nüsse nicht mehr finden, wachsen daraus oft neue Bäume. Aber schau! Jetzt habe ich endlich eine meiner Vorratskammern entdeckt. Nun kann ich zurück in meinen Kobel und gemütlich ein paar Nüsse knabbern. Komm mit Sumsi, ich lade dich ein!



EINFACH TRAUMHAFT!


Es gibt zwei Sorten von Schlaf: den Tiefschlaf und den REM-Schlaf.

Der Körper funktioniert nachts genauso wie am Tag: Du atmest, dein Herz schlägt, dein Magen kümmert sich um die Verdauung. Im Schlaf passieren aber weitere Dinge. Du tankst neue Kraft und verarbeitest, was du am Tag erlebt hast.

Im Tiefschlaf sinken Körpertemperatur und Blutdruck. Manchmal drehst du dich auch im Schlaf herum.

Im REM-Schlaf ist dein Körper fast steif und du träumst.

Wenn du träumst, verarbeitet dein Gehirn die Erlebnisse des Tages. Jede Nacht träumst du ein bis zwei Stunden. Im Traum passieren oft die verrücktesten Dinge. Zum Beispiel triffst du einen Dino oder du kannst fliegen. Leider können wir uns nicht alle unsere Träume merken.

Sumsi-Tipp  Schlafen ist gesund. Darum solltest du jede Nacht mindestens zehn Stunden schlafen.



Winterschlaf, Winterruhe, Winterstarre?!

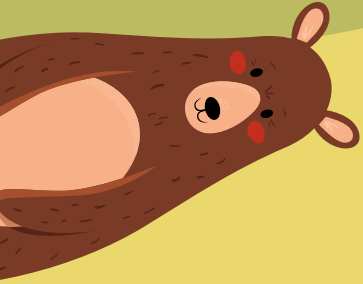
Im Winter ist es kalt und das Futter knapp. Tiere gehen damit verschieden um. Kannst du die Tiere mit der richtigen Beschreibung verbinden?



1 Winterstarre

3 Winterschlaf

2 Winterruhe



A

Die Körpertemperatur der Tiere fällt so stark, dass sie erstarren. Sie wachen auch nicht auf, wenn man sie stört. Erst wenn es wieder warm wird, kommen diese Tiere zu sich.

B

Die Körpertemperatur der Tiere sinkt, sie atmen sehr langsam und das Herz schlägt nicht mehr schnell. Sie brauchen sehr wenig Energie. Diese Tiere schlafen ohne Pause, bis es Frühling wird.

C

Die Körpertemperatur der Tiere sinkt ein wenig. Sie wachen immer wieder auf. Manche dieser Tiere verlassen ihr Versteck und gehen auf die Suche nach Futter.

a

Dachse, Eichhörnchen und Bären

b

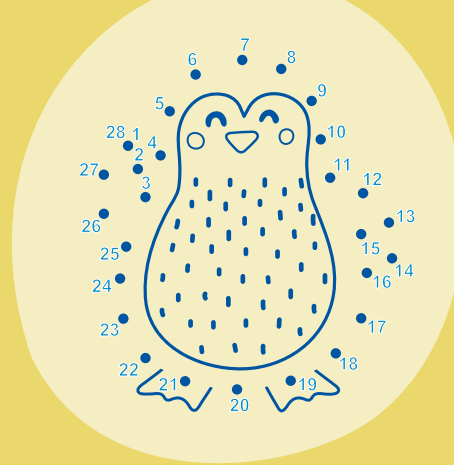
Fische, Frösche und Eidechsen

c

Fledermäuse, Igel und Murmeltiere



Lösung: 1+a+b, 2+c+a, 3+b+c



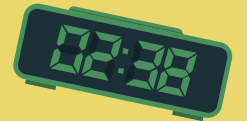
WOVON TRÄUMT EMMA?

RiiiiING!

Ordne die Uhrzeiten von früh bis spät. Richtig sortiert ergeben die Buchstaben das Lösungswort



M

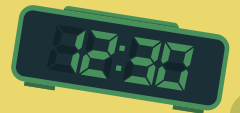


T



U

R



A

Schlaft gut!

Feste Schlafenszeiten
So kann sich der Körper darauf einstellen und seine Energie herunterfahren.



4 Tipps, wie das geht



Hunger?
Iss nur eine Kleinigkeit, denn mit vollem Bauch kann man nicht gut schlafen.

Keine Action!
Wenn sich der Körper vor dem Schlafengehen zu viel bewegt, wird er nicht müde, sondern wach.

Kopf voll Gedanken?
Dann schreib auf, was dich nicht schlafen lässt.



Lösung: Traum

WITZEKISTE

Was essen Schneemänner am liebsten zum Frühstück? Schneeflocken.



Was macht ein Schneemann mit einem Computer? Er surft im Winternet.



Wo schlafen Fische? Im Flussbett.



Was wechselt von schwarz auf weiß, von schwarz auf weiß, von schwarz auf weiß? Ein Pinguin, der einen Berg runterrollt.



Evi beschwert sich bei ihrer Oma: „Mama macht bei mir immer alles falsch!“ „Wieso das denn?“, möchte die Oma wissen. Evi darauf: „Abends, wenn ich noch munter bin, schickt sie mich ins Bett und morgens, wenn ich müde bin, muss ich aufstehen.“

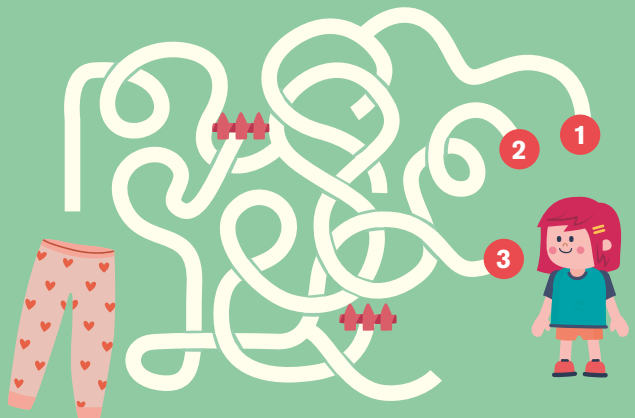


Holzwurmmutter zu ihren Kindern: „Und nun, husch, husch, in dein Brettchen.“



FINDE 8 UNTER- SCHIEDE

Welcher Weg bringt Lisa zu ihrem Pyjama?



www.raiffeisen.it/sumsi



Raiffeisen
Meine Bank