

Wieviel Schlaf?

Beitrag von „meike“ vom 21. Januar 2006 19:19

Ich gehöre auch zu denen, die eher viel Schlaf benötigen. So gegen 22.00 gehe ich ins Bett und der Wecker klingelt um 6.00 Uhr. Wenn es mal später wird, merke ich das deutlich im Unterricht. Normalerweise bin ich sehr gelassen und habe eine hohe Toleranzschwelle, aber wenn ich zu wenig Schlaf bekommen habe, reagiere ich oft sehr gereizt. Ich schlafe allerdings nie nachmittags. Da ich immer nach der Schule so ca. 2 Stunden mit dem Hund draußen bin, ist das dann vorbereitungstechnisch nicht drin. Aber nach dem Spaziergang bin ich auch oft nicht mehr müde.

Meike