

Wieviel Schlaf?

Beitrag von „carla-emilia“ vom 21. Januar 2006 13:54

Hallo,

angeregt durch die Diskussion um einen späteren Schulbeginn in einem anderen Thread, würde mich mal interessieren, wann ihr normalerweise während der Woche ins Bett geht und wann ihr wieder aufsteht. Wie kommt ihr mit eurer Schlafdauer zurecht?

Ich gehe normalerweise gegen 23 Uhr ins Bett, oft ist es aber auch schon 23.30 Uhr. Der Wecker klingelt um 5.25 Uhr. Ich komme so also auf eine Schlafdauer von max. ca. 6,5 Stunden, in der Regel sind es eher 6 Stunden, manchmal auch weniger. Morgens bin ich entsprechend müde (das legt sich in der Schule aber ganz schnell) und muss mich nachmittags durchaus mal eine Stunde hinlegen, um konzentriert weiterarbeiten zu können. Ansonsten schlafe ich spätestens abends vor dem Fernseher ein.

Eigentlich benötige ich ca. 8-9 Stunden Schlaf (Erfahrungswerte aus den Ferien und vom Wochenende). Ich müsste somit schon zwischen 21 und 21.30 Uhr ins Bett gehen, was mir recht schwerfallen würde. Eigentlich bin ich nämlich mehr der Typ "Nachteule" (spät ins Bett, spät wieder raus).

Wie geht's euch denn so?

Liebe Grüße,
Carla-Emilia