

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „webe“ vom 27. Januar 2010 16:26

9 Uhr Schulbeginn wäre mein Traum und würde, meines Erachtens, auch dem Biorhythmus der meisten Heranwachsenden (vielleicht wachse ich ja auch noch...) entsprechen. Unsere Schüler müssen teilweise schon um kurz vor 7 den Schulbus besteigen, der über die Dörfer tuckelt. Schulbeginn ist 7:45, an der Nachbarschule sogar schon 7:25.

Als ich im Lehrerzimmer einmal meinen Wunsch nach einem späteren Schulbeginn äußerte, wurde ich fast gesteinigt. Schließlich sei man dann ja NOCH später zu Hause (6. Stunde endet um 13:05...)

Ich komme selten vor 23 Uhr ins Bett. Meist stehe ich um 5:30 auf. Das habe ich mir mühsam antrainiert, da ich früher, als ich um kurz vor 7 aufstand duschte und mich quasi sofort ins Auto setzte, immer noch müde in der Schule ankam. Heute bin ich dann schon wach. Am Wochenende hole ich dann den Schlaf nach.

In irgendeiner Fernsehsendung sah ich letztens einen Schlafforscher der die Meinung vertrat, dass 6-8 Stunden Schlaf pro Nacht ausreichend seien und man tatsächlich - in begrenztem Umfang - auch nachschlafen könne. Das hat mich sehr beruhigt.