

Bundesweite Studie zur Arbeitsbelastung

Beitrag von „Miss Jones“ vom 30. Januar 2018 20:43

Mal abgesehen davon... es gibt auch Nachtteulen. Mich zB.

Bei mir gibts u.U. - gerade nach den ja oft späteren Sportstunden - zu Hause erst mal eine kurze Siesta. Heißt nicht unbedingt "schlafen", aber eben "relaxen".

Wirklich "schlafen" tu ich nicht viel, vllt 5 Stunden... und da ich es nicht allzu weit zur Schule habe, und auch nicht jeden Tag zur erste Stunde, kann ich durchaus auch mal "nachtaktiv" sein. Was ich dann tu - nun, ich bin da am kreativsten. Vielleicht fällt mir was neues für den Kunstunterricht ein, das notiere ich mmir dann... und ja, ich hab auch schon korrigiert oder sonstwas gemacht.

Es hat jeder einen anderen Rhythmus. Also ist auch jeder ggf zu anderen Tageszeiten besonders effizient.