

Nichts dem Zufall überlassen

Manche Fußballstars planen ihren Schlaf bis ins Detail. Denn drei Fußballspiele pro Woche, die oft erst spätnachts enden, sind wirklich nur mit einer guten Schlafhygiene zu schaffen. Was erfolgreiche Athleten und Athletinnen tun, nützt grundsätzlich uns allen: den Schlaf nicht dem Zufall zu überlassen.

Diskutieren Sie in Ihrer Arbeitsgruppe mögliche Lösungen für eine gute Schlafhygiene und erarbeiten Sie eine Liste von Regeln für einen erholsamen Schlaf. Greifen Sie dazu auf eigene Erfahrungen und Ihr Vorwissen zurück, interviewen Sie sich gegenseitig, recherchieren Sie im Netz. Auf folgenden Webseiten beispielsweise finden Sie viel Wissenswertes zum Thema:



Cartoon: Michael Hüter

www.planet-wissen.de/layout/sucheplanetwissen102.jsp?q=Schlafen

www.igmetall.de/service/ratgeber/schlaflos-durch-die-nacht-erschopft-durch-den-tag

www.test.de/Schlafstoerungen-Zehn-Schlafkiller-und-wie-man-sie-ueberlistet-4926137-0/

Gut geplant ist gut geschlafen: Regeln für einen erholsamen Schlaf

Berücksichtigen Sie bei der Erarbeitung Ihrer Liste folgende Stichwörter: angeborener Tag-Nacht-Rhythmus, Schlafplatz, elektronische Geräte, Aufregung, Schlafritual, Bewegung, Nahrung, Entspannung, Angst vor Schlafmangel, anhaltende Schlafprobleme.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....