

Einstiegsfragen zum Thema Schlaf

Ziel dieser Aufgabe ist, dass sie sich auf das Thema Ruhen und Schlafen einstellen. In ihrem Beruf werden sie den Schlaf ihrer Klientinnen und Klienten einschätzen müssen. Reflektieren Sie dazu zuerst Ihren eigenen Schlaf.

Auftrag: Beantworten Sie die Fragen schriftlich und halten Sie das Arbeitsblatt auch in den folgenden Lektionen bereit. Wir werden Ihre Antworten immer wieder in den Unterricht miteinbeziehen.

- a) Um welche Zeit gehen Sie während eines typischen Arbeitstages ins Bett?
- b) Um welche Zeit stehen Sie während eines typischen Arbeitstages auf?
- c) Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich pro Nacht?
- d) Können Sie in der Nacht durchschlafen oder wachen Sie zwischendurch auf? Wenn ja wie oft und können Sie sofort wieder einschlafen?
- e) Schlafen Sie tagsüber? Wenn ja, wie lange?
- f) Wie fühlen Sie sich am morgen?
- g) Wie fühlen Sie sich während des Tages?
- h) Welche Faktoren beeinflussen oder stören Ihren Schlaf allgemein?
- i) Welche Schlafrituale waren für Sie als Kind wichtig?
- j) Welche Schlafrituale sind Ihnen heute wichtig?

2. Diskutieren Sie zu zweit und notieren Sie sich Ihre Erkenntnisse:

Stellen Sie sich vor, Sie müssten ein paar Nächte im Spital verbringen ...

Wie würde sich Ihr Schlaf verändern?