

**GEWINNE EINEN 10%
RABATTGUTSCHEIN FÜR
DEN GARMIN WEBSHOP!**



STUDIE ZUM SCHLAFVERHALTEN STUDIERENDER

Ziel der Studie ist die Beobachtung des Schlafverhaltens von TUM Studierenden über den **Verlauf eines Semesters** zur Identifikation von "schlaf-kritischen" Phasen. Die gewonnenen Ergebnisse werden im weiteren Entwicklungsprozess von Präventionsangeboten zur Förderung der Schlafgesundheit von Studierenden berücksichtigt.

Studienzeitraum: 08. April bis 10. August 24 (18 Wochen)

Du kannst Deiner gewohnten Alltagsroutine nachgehen, es sind keine Termine mit der Studienteilnahme verbunden.

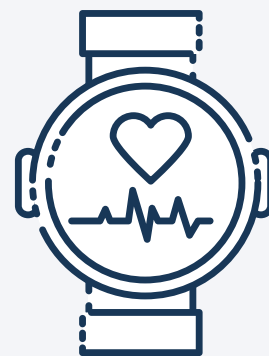


Was wird gemessen?

- **Schlafverhalten** (Schlafdauer, Einschlafdauer, Schlafzeiten, Schlafqualität)
- **Stress, Alltagsaktivität, Menstruationszyklus** als mögliche Einflussfaktoren

Wie kann ich mitmachen?

- Du bist TUM Student*in und ≥ 18 Jahre alt
- Du **besitzt** eine eigene **Garmin Smartwatch**
- Du hast **keine diagnostizierte Schlafkrankung**
- Du nimmst **keine Medikamente** zur Behandlung einer **Schlafkrankung**



Das hast Du von der Teilnahme:

10% Rabatt* auf den **Garmin Webshop**, wenn Du die Uhr $\geq 80\%$ der Zeit trägst!

*Die TUM gibt qualifizierten Teilnehmenden einen Rabattcode für den Garmin Webshop. Bei der Einlösung gelten die Shop-AGB.

Professur für Sport- und Gesundheitsdidaktik
Department Health and Sport Sciences
TUM School of Medicine and Health

**FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND
ANMELDUNG KONTAKTIERE:**

studentsleep.sd@mh.tum.de