

## Wussten Sie, dass...

... Kindergarten- und Vorschulkinder zwischen 11 und 13 Stunden Schlaf während der Nacht benötigen?  
...für Schulkinder eine durchschnittliche Schlafdauer von 10 bis 11 Stunden pro Nacht empfohlen ist?

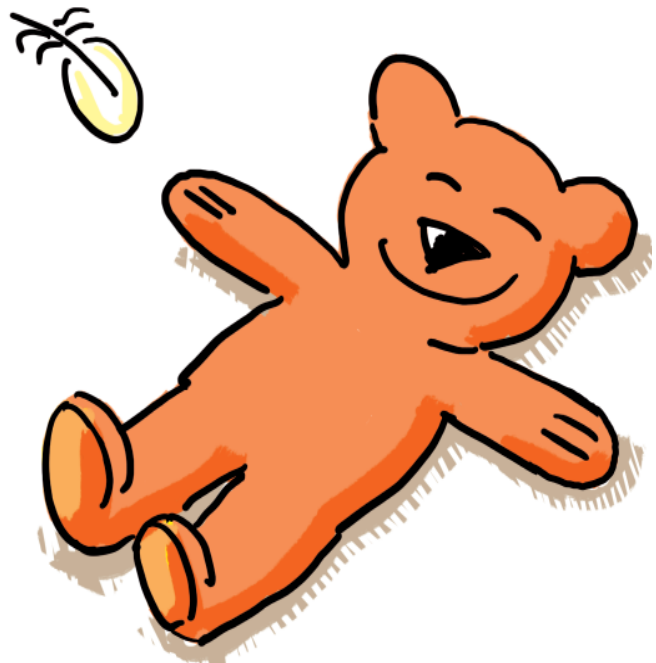


## Ausreichend Schlaf ist wichtig, denn...

...er ist entscheidend für die Gesundheit und das Wachstum Ihres Kindes. Er fördert Aufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.



# Auf- geweckte Kinder brauchen



# Schlaf!



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)

learning healthy living

Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin, BIPS, Linzer Str.10, D-28359 Bremen



Quelle:

Pigeot I, Baranowski T, De Henauw S, and the IDEFICS Intervention Study Group, on behalf of the IDEFICS consortium. The IDEFICS intervention trial to prevent childhood obesity: Design and study methods. *Obesity Reviews*. 2015; 16 (Suppl. 2):4-15. <https://doi.org/10.1111/obr.12345>

# Fünf Tipps für einen gesunden Schlaf



**Versuchen Sie,**

**...der Schlafenszeit eine entspannende Beschäftigung vorangehen zu lassen und diese mit der Schlafenszeit zu verbinden.**



**Aufregende Tätigkeiten** wie Fernsehen oder Spielen am Computer sollten Sie vor dem Zubettgehen vermeiden. Beschäftigen Sie sich stattdessen persönlich mit Ihrem Kind, zum Beispiel, indem Sie etwas vorlesen.



**...zur Schlafenszeit einen geordneten und gleichbleibenden Ablauf einzuhalten.**

Führen Sie geregelte Zeiten für das Zubettgehen und Aufstehen ein, die für alle sieben Tage der Woche gelten. Es hilft Ihrem Kind, wenn Sie zur Schlafenszeit einen festen Ablauf einhalten und diesen früh genug, möglichst immer zur selben Zeit, beginnen. Ziehen Sie Ihrem Kind den Schlafanzug an und putzen Sie gemeinsam die Zähne. Schön ist es, wenn Sie Ihrem Kind dann eine kurze Geschichte vorlesen oder kurz den vergangenen Tag besprechen, Gute Nacht sagen und den Raum verlassen.



**...das Essen direkt vor dem Schlafengehen zu vermeiden.**

Große Mahlzeiten und große Mengen Getränke sollten Sie Ihrem Kind direkt vor dem Schlafengehen besser nicht anbieten. Speisen oder Getränke, die Koffein enthalten können, wie zum Beispiel Schokolade oder Limonade, sollten ebenfalls nicht gegeben werden, da sie anregend wirken.



**...Ihrem Kind ein einfaches Schlafzimmer einzurichten.**

Es empfiehlt sich, das Schlafzimmer Ihres Kindes einfach zu gestalten und zuviel Spielzeug oder einen Fernseher, aus diesem Raum zu entfernen. Ein gutes Kinderschlafzimmer sollte kühl, dunkel und ruhig sein.



**...tagsüber die Bewegung Ihres Kindes zu fördern.**

Ermutigen Sie Ihr Kind, sich tagsüber viel zu bewegen. Das fördert einen guten Schlaf. Körperliche Anstrengungen direkt vor dem Zubettgehen kann das Gegenteil bewirken.

