



Warum ist das wichtig?

- Schlaf ist wichtig, damit sich Kinder **gesund** entwickeln.
- Das **Gehirn** verarbeitet beim Schlafen, was das Kind gelernt hat und **entwickelt sich weiter**. ↑
- Schlafen Kinder nicht gut oder zu wenig, verschlechtert sich ihre **Aufmerksamkeit** ↓ und auch die **Leistungen in der Schule** können schlechter werden. ↓
- Guter Schlaf ist wichtig, damit Kinder **kein Übergewicht** bekommen.

Tipps:

- Grundschulkinder brauchen etwa **9-11 Stunden** Schlaf pro Nacht.
- **Regelmäßige Zeiten** zum Einschlafen und Aufstehen geben Kindern eine gesunde Schlafroutine.
- Nachts keinen **Lärm**, keine **Hitze**, keine **Kälte** und kein **helles Licht** im Kinderzimmer.
- Kein **Handy**, **Tablet**, **Computer** spielen vor dem Schlafengehen.
- Das Bett ist **nur zum Schlafen** da, kein toben, fernsehen, spielen im Bett.



Mehr Informationen:

- Hier finde Sie ein Video für Eltern und Kinder darüber, warum Kinder Schlaf brauchen:
https://www.youtube.com/watch?v=RNCSHGKq_V8
- Hier finden Sie gute Informationen über Schlaf bei Kindern:
<https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/schlafabelle-zum-schlafbedarf-von-kindern/>

Verwendete Quellen:

- <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2007-971061>
- https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Verhalten/HTML_The_menblatt_Schlaf.html
- <https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-kind-schlaeft-nicht>