

Warum ist das wichtig?

- Im Tiefschlaf kann sich der Körper **am besten erholen**.
- Das **Immunsystem wird gestärkt**. Der Körper der Kinder bleibt **fit für den Alltag**.
- Kinder **wachsen** in der Tiefschlafphase.
- Ist der Tiefschlaf gestört, führt das zu **schlechter Erholung** und **schlechter Konzentration**.
- Der Tiefschlaf unterstützt das **Lernen** und ist gut für die Entwicklung der Sprache.
- Das Gehirn **verarbeitet** im Tiefschlaf die **Ereignisse** vom Tag.
- Der Tiefschlaf ist wichtig für ein **gutes Gedächtnis**.



Tipps für einen gesunden Tiefschlaf:

Achten Sie auf Essen und Trinken vor dem Schlafengehen

- Ihre Kinder sollten am Abend **nicht zu spät** und **nicht zu viel essen**.
Der Magen ist sonst nachts mit der Verdauung beschäftigt.
- Getränke, die **Koffein** enthalten, wie Cola, Eistee und Energy-Drinks sind **nicht für Kinder geeignet**. Sie sind schlecht für ihre Gesundheit und verhindern den Schlaf.
- Um **leichter einzuschlafen** hilft z.B. **Kamillentee**. Dieser entspannt den Körper.

Schaffen Sie gute Schlafgewohnheiten

- So viel Schlaf brauchen Ihre Kinder: 3-5 Jahre = **12** Stunden, 6-12 Jahre = **11** Stunden.
Wann stehen Ihre Kinder auf? → Dann wissen Sie, wann sie ins Bett gehen sollten, um 11 oder 12 Stunden Schlaf zu haben.
- Es ist am besten, **jeden Tag zur gleichen Zeit** ins Bett zu gehen und **zur gleichen Zeit aufzustehen**. Auch am Wochenende.

Schaffen Sie schöne Rituale vor dem Schlafengehen

- **Lesen** Sie Ihren Kindern etwas vor, **kuscheln** Sie gemeinsam oder lassen Sie Ihre Kinder leise **Musik** hören.
- Rituale beruhigen und helfen, einen festen Schlafrhythmus zu finden. Das Ritual sollte höchstens 30 Minuten dauern.



Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre im Kinderzimmer

- **Computer, Handy oder TV gehören nicht ins Kinderzimmer!**
- Das Kinderzimmer sollte **vor Lautstärke geschützt** sein.
- Es sollte **nicht zu hell** sein. Ein kleines **Licht** kann gegen Ängste helfen.
- Es sollten etwa **19 °C im Zimmer sein**.

Achten Sie auf die alltäglichen Einflüsse

- Reduzieren Sie **Streit und Stress** bei Ihren Kindern.
- **Vermeiden Sie anstrengende Filme** vor dem Schlafen. Das, was die Kinder vor dem Schlafen machen, wirkt sich auf ihren Schlaf aus.
- Ihre Kinder sollten sich **tagsüber und am besten draußen, viel bewegen**. So können sie abends gut einschlafen.

Mehr Informationen:

- Hier finden Sie einen Artikel mit Video für Eltern und Kinder über Schlaf:
<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/schlaf-warum-wir-ihn-brauchen>
- Hier finden Sie Lebensmittel, die gut für einen gesunden Tiefschlaf sind:
<https://meinschlaf.de/gesunder-schlaf/schlaffoerdernde-lebensmittel-161/>

Verwendete Quellen:

- <https://meinschlaf.de/schlaflexikon/tiefschlaf-das-geheimnis-fuer-einen-erholsamen-schlaf-597/>
- <https://www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/news/kinder-schlafen/>