



Schlaf und Tipps, um am Abend zur Ruhe zu kommen

Wichtig sind Regelmässigkeiten im Tagesablauf:

Mahlzeiten, Aufgaben, Freizeit, Zubettgehenszeiten usw.

Dabei können die einzelnen Wochentage auch unterschiedlich gestaltet sein.

Kleine Kinder:

Abendliche Zubettgehrituale, im Flur das Licht brennen lassen, Nachtlampe, Stofftiere im Bett, Einschlafmusik.

Jugendliche:

Nützlich sind: tagsüber genügend Bewegung (mind. 1-2h an der frischen Luft), den vergangenen Tag besprechen, regelmässige Zubettgehzeiten, (auch wenn die Jugendlichen noch nicht müde sind), das Zimmerklima beachten (nicht zu warm, gute Luft).

Durchschnittliche Schlafdauer:

1-4 Jahre		12 Stunden
5-6 Jahre		11.5 Stunden
7-9 Jahre		11 Stunden
10-11 Jahre		10.5 Stunden
12-13 Jahre		10 Stunden
14-18 Jahre		8.5 - 9 Stunden

Achtung: Jeder Mensch hat aber ein individuelles Schlafbedürfnis.