



# Schlafdauer

WISSENBLATT

## Warum ist es wichtig ausreichend zu schlafen

Wenn wir nicht genug schlafen, dann kann sich das negativ auf die Gesundheit auswirken. Wir können uns nicht so gut konzentrieren und sind weniger leistungsfähig. Unser Immunsystem wird geschwächt, d.h. wir sind anfälliger gegenüber Krankheiten. Wir sind schneller gestresst oder schlecht gelaunt.

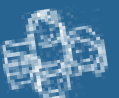
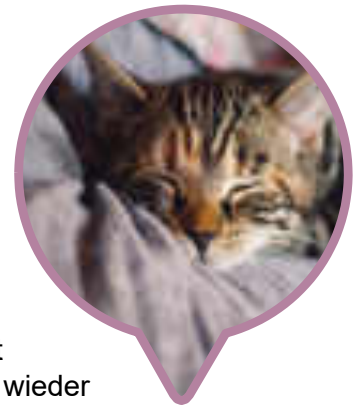
Schlaf beeinflusst auch das Wachstum. Daher ist ausreichend Schlaf wichtig für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aber auch für die Gesundheit von Erwachsenen.

## Wie lange sollte ich schlafen?

Schulkinder zwischen sechs und zwölf Jahren sollten etwa 9 bis 12 Stunden in der Nacht schlafen.

## Was kann ich tun, damit ich genug schlafe?

- **Feste Zubettgehzeiten** – Die sind wichtig, damit genug Zeit ist zu schlafen, bevor man morgens beispielsweise für die Schule wieder aufstehen muss.
- **Tagsüber aktiv sein** – Wer sich tagsüber richtig auspowert, der schläft meistens auch besser. Man sollte nur nicht direkt vor dem Schlafengehen noch etwas Anstrengendes oder Aufregendes machen.
- **Für eine gute Schlafqualität sorgen** – Das steigert die Chancen durchzuschlafen und somit auch genügend zu schlafen. Ein kühler, dunkler und stiller Raum unterstützt den Schlaf und man fühlt sich am nächsten Tag ausgeruhter. Zur Schlafqualität gibt es auch eine eigene Themenwoche.
- **Routinen** – Sie helfen beim Einschlafen und damit auch bei der Schlafdauer. Es geht darum, jeden Abend das Gleiche zu tun, um den Körper auf das Schlafen vorzubereiten. Sich gegenseitig vom Tag erzählen oder etwas vorlesen, kann Bestandteil einer Routine sein. Aber auch das Drumherum wie Zähneputzen und den Schlafanzug anziehen gehört dazu. Auch für die Schlafroutine gibt es eine eigene Themenwoche.
- **Mittagsschlaf** – Wer nachts nicht genug Schlaf bekommen hat, kann sich auch mittags nochmal hinlegen, um den Schlaf nachzuholen. Besser ist es aber direkt für genügend Nachtschlaf zu sorgen.





## Rückenmalerei

### Was ist Rückenmalerei?

Die Rückenmalerei ist ein Spiel, um das bewusste Fühlen zu trainieren. Außerdem kann es nach einem aufregenden Tag beruhigend wirken. Es eignet sich daher gut, um abends vor dem Schlafengehen gespielt zu werden. Das Spiel soll das Einschlafen erleichtern und damit abendliches Wachliegen vermeiden, damit ausreichend geschlafen werden kann.



AKTIONSBLATT

### Was braucht ihr dafür?

Ihr müsst zu zweit sein und ihr braucht nichts weiter als eure Finger und euren Tastsinn.

### Wie funktioniert Rückenmalerei?

Für das Rückenmalen finden sich zwei Personen zusammen und setzen sich hintereinander auf den Boden.

Wer hinten sitzt, malt der anderen Person einen Buchstaben oder eine Zahl auf den Rücken. Der Vordermann versucht nun zu erraten, welcher Buchstabe oder welche Zahl gemalt wurde. Hierbei ist Konzentration erforderlich.

Achtet ganz genau darauf, was gemalt wurde.

Ihr könnt auch ganze Wörter auf dem Rücken buchstabieren und der Vordermann versucht diese dann zu erraten.

### Profivariante

Wenn euch Zahlen und Buchstaben beziehungsweise Wörter zu einfach sind, dann könnt ihr auch Gegenstände, Tiere oder ganze Bilder malen. Je ausgefallener desto schwieriger.





## Familien(aus)zeit

### Was ist „Familien(aus)zeit“?

Dieses Spiel soll sich vollkommen um Entspannung drehen. Bei „Familien(aus)zeit“ hilft man sich in der Familie gegenseitig am Abend zu entspannen. Dies soll später das Einschlafen erleichtern, denn Entspannung ist der Schlüssel für einen guten Schlaf.

### Was braucht ihr dafür?

Stift und Papier.

### Wie funktioniert „Familien(aus)zeit“?

Zunächst überlegt ihr gemeinsam, was euch beim Entspannen hilft. Es ist egal, ob man das allein, zu zweit oder als Familie gemeinsam macht. Schreibt alle Ideen auf einen extra Zettel. Dann faltet ihr die Zettel und steckt sie in einen Beutel (oder Ähnliches). Mischt die Zettel im Beutel gut durch.

Nun könnt ihr jeden Abend aus dem Beutel einen Entspannungszettel ziehen und die von euch notierte Entspannungsübung machen. Ihr könnt natürlich auch mehrere an einem Tag ziehen oder eure Lieblingsentspannung wiederholen. Wichtig ist nur, dass ihr gemeinsam als Familie entspannen könnt.

Wenn euch nicht direkt etwas passendes einfällt, dann schaut doch bei den Anregungen, ob hier vielleicht etwas für euch dabei ist.

### Anregungen

- Eine Geschichte vorlesen oder erzählen. Ein Hörbuch hören oder eine Traumreise machen.
- Zuhören. Vielleicht möchte jemand von seinem stressigen Tag erzählen.
- Sich gegenseitig massieren. Zum Beispiel eine Kopfmassage.
- Knuddeln und Kuscheln.
- Stille. Gemeinsam eine Runde schweigen und alle Lärmquellen ausschalten kann sehr entspannend sein.
- Sanfte Musik hören.
- Eine Runde spazierengehen, sich in den Park oder Garten setzen.

