



Schlafqualität

WISSENSBLATT

Was ist Schlafqualität?

Mit Schlafqualität ist schlicht gemeint, wie gut man schläft. Das kann man meist am nächsten Morgen beurteilen, wie ausgeruht man sich fühlt und auch wie fit man den Tag über ist.

Warum ist es wichtig gut zu schlafen?

Genau wie Atmen, Essen und Trinken ist Schlaf sehr wichtig für die Menschen. Er bestimmt, wie ausgeruht man sich am nächsten Tag fühlt und wie fit man ist. Schlaf ist gut für die geistige und körperliche Gesundheit, deshalb ist es nicht nur wichtig, dass man schläft, sondern vor allem, dass man gut schläft.

Schlaf trägt auch zum Wachstum bei. Aus diesem Grund benötigen Säuglinge, Kinder und Jugendliche mehr Schlaf als Erwachsene.

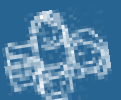


Was kann ich tun, damit ich gut schlafe?

Gutes Schlafen fällt einem leichter, wenn man tagsüber aktiv war und es einem abends gut gelingt, wieder zur Ruhe zu kommen. Deshalb sollte man vor dem Schlafengehen nichts Anstrengendes oder Aufregendes mehr machen.

Eine angenehme Umgebung unterstützt guten Schlaf. Zum Beispiel die Helligkeit kann eine Rolle spielen. Man schläft meist besser im Dunkeln. Lärm kann auch sehr störend sein und einen am Einschlafen hindern. Es sollte daher möglichst still sein im Zimmer. Die Temperatur ist auch wichtig für eine angenehme Umgebung. Für guten Schlaf braucht man es etwas kühler als tagsüber. Und bequem liegen sollte man auch, damit man morgens nicht mit Rückenschmerzen aufwacht.

Diese Tipps könnt ihr auf dem Spieleblatt zusammen mit der Maus Flitzi umsetzen. Vielleicht könnt ihr so euren Schlaf weiter verbessern. Für einen optimalen Start in den Tag.





Innere Bilder

Was sind innere Bilder?

Innere Bilder ist einfach gesprochen eure Fantasie. Dabei geht es darum, sich etwas auszudenken, das man als besonders schön und angenehm empfindet. Es ist eine Art Gedankenspiel, das zu Entspannung führen soll.

Was braucht ihr dafür?

Fantasie!

Wie funktionieren innere Bilder?

Wenn ihr euch abends ins Bett legt oder auch mittags zum Mittagsschlaf, dann versucht eure Gedanken auf etwas Schönes zu lenken. Stellt euch einen Ort vor, an dem ihr euch geborgen fühlt.

Das kann ein realer Ort sein wie beispielsweise ein Strand, aber auch ein Fantasieort wie zum Beispiel ein Schokoladenhaus. Stellt euch jedes Detail von diesem Ort vor. Ihr könnt auch andere Personen hinzuholen und wieder wegschicken. Ihr könnt sein, wer auch immer ihr sein wollt.

Hierbei gilt der viel gesagte Satz: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur, dass ihr euch wohlfühlt an eurem Ort.

Tauscht euch am nächsten Tag in der Familie aus, welchen Ort ihr besucht habt und was so toll an diesem Ort war.

Beispiele

Ihr könnt zum Beispiel einen Ort wählen, an dem ihr frei von allen Sorgen seid:

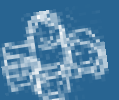
Ihr seid an einem verlassenem Strand. Stellt euch ganz genau vor, wie sich der Sand unter euren Füßen anfühlt. Wie der Wind um eure Nase weht und wie die Luft riecht. Wie die Sonne angenehm eure Haut wärmt.

Ihr könnt aber auch eine ganze Szene erfinden, in der ihr euch gut fühlt:

Ihr habt gerade Gold bei Olympia in eurem Lieblingssport gewonnen. Die Menge jubelt euch zu und ihr genießt diesen Augenblick des Erfolgs. Alle Menschen, die euch wichtig sind, feiern mit euch.

Wichtig!

.....
Das Wichtigste ist, dass ihr euch gut dabei fühlt und beruhigt einschlafen könnt. Wer weiß, vielleicht träumt ihr ja von eurem tollen Ort.





Flitzi will gut schlafen

SPIELEBLATT

Wer ist Flitzi?

Flitzi ist eine Maus, die den ganzen Tag wild durch die Gegend geflitzt ist. Jetzt ist Flitzi natürlich sehr müde und möchte schlafen. Am liebsten schläft Flitzi in deinem Bett.

Was braucht ihr?

Ein Kuscheltier oder einen anderen weichen Gegenstand, der als Stellvertretung für Flitzi in eurem Bett schlafen kann.

Wie funktioniert „Flitzi will gut schlafen“?

Nach dem anstrengenden Tag braucht Flitzi den besten Schlaf der Welt und ihr sollt ihr dabei helfen.

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten, die ihr weiter unten findet. Grundlegend gilt jedoch: Wenn ihr gut schlafen könnt, dann kann Flitzi es auch. Wenn ihr zum Beispiel nur mit Licht einschlafen könnt, dann ist das für Flitzi völlig in Ordnung und ihre Schlafqualität leidet nicht darunter.

Nehmt Flitzi (oder Flitzis Stellvertreter) abends mit ins Bett und versucht es ihr so angenehm wie nur irgend möglich zu machen. Denkt daran, dass es für euch aber mindestens genauso angenehm sein muss.

Wenn ihr noch mehr zum guten Schlafen wissen wollt, dann schaut doch mal auf das Wissensblatt.

Gut schlafen

Helligkeit: Flitzi kann am besten schlafen, wenn es dunkel ist. Versucht entsprechend alle Lichtquellen auszuschalten. Vorhang/Rollladen vor das Fenster, Licht aus, Bildschirme oder Stand-by-Leuchten aus und eben alles was leuchtet.

Lärm: Flitzi mag es am liebsten ganz still und ruhig. Achtet daher darauf, dass es wirklich still ist in eurem Zimmer.

Entspannung: Um gut einschlafen zu können, muss Flitzi auch erst einmal zur Ruhe kommen. Macht also direkt vor dem Schlafengehen nichts Anstrengendes oder Aufregendes mehr.

Temperatur: Flitzi mag es kühl zum Schlafen. Dazu könnt ihr beispielsweise ein Fenster öffnen oder wenn das zu laut ist, einfach eine Stunde bevor ihr ins Bett geht das Fenster aufmachen, damit der Raum, bis ihr euch hinlegt, kühler geworden ist.

Das Bett: Und bequem muss es sein für Flitzi. Versucht für euch und Flitzi eine optimale Einschlafposition zu finden, bei der ihr richtig bequem liegt.



Flitzi

