



Warum ist Schlaf so wichtig und was kannst du für einen gesunden Schlaf tun?

Ein guter Schlaf macht dein Leben besser, weil du dich ausgeruht, fit und glücklich fühlst.

Wusstest du, dass dir der Schlaf auch dabei hilft zu wachsen, gesund zu bleiben und besser zu lernen?

Goldene Regeln für einen gesunden Schlaf:

- Schlafe 9 – 11 Stunden!
- Halte regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehezeiten ein – auch am Wochenende!
- Schaffe dir eine gemütliche, kühle (19-21 Grad) und abgedunkelte Schlafumgebung! Schlafe am besten allein in deinem eigenen Bett!
- Versuche tagsüber nicht zu schlafen. Falls du ein Nickerchen machst, dann nur vor 15 Uhr für maximal 20 Minuten!

- Achte auf eine gesunde Ernährung und verzichte auf sehr süße/salzige oder koffeinhaltige Getränke (z.B. Eistee, Cola) nach 18 Uhr!
- Versuche deine Bildschirmzeiten zu reduzieren! Schalte dein Handy/Tablet/TV mindestens 30 Minuten vor dem Einschlafen aus!
- Mach ab einer Stunde vor dem Zubettgehen keine anstrengenden körperlichen (z.B. Sport) und geistigen (z.B. Hausaufgaben) Tätigkeiten mehr!
- Entwickle dein eigenes tägliches Einschlafritual, das 30 bis 45 Minuten dauert (z.B. Zähneputzen, Buch lesen)!





EMPFOHLENE UND GRENZWERTIGE SCHLAFDAUER NACH LEBENSALTER



In der Abbildung kannst du sehen, wie viel Schlaf du brauchst, damit du tagsüber frisch und munter bist.



Lebensalter	Empfohlene Schlafdauer in h	Grenzwertige Schlafdauer in h	
0 - 3 Monate	14 - 17	11 - 13	18 - 19
4 - 11 Monate	12 - 15	10 - 11	16 - 18
1 - 2 Jahre	11 - 14	9 - 10	15 - 16
3 - 5 Jahre	10 - 13	8 - 9	14

Lebensalter	Empfohlene Schlafdauer in h	Grenzwertige Schlafdauer in h	
6 - 13 Jahre	9 - 11	7 - 8	12
14 - 17 Jahre	8 - 10	7	11
18 - 25 Jahre	7 - 9	6	10 - 11

