

## 10 Gesunde Schlafgewohnheiten für Kinder und Teenager

Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Er trägt dazu bei, dass wir uns wohl fühlen, besser denken und leistungsfähiger werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir jede Nacht gut schlafen können. Diese 10 Tipps für einen gesunden Schlaf werden dazu beitragen, dass man schnell einschläft und gut schläft.

1. Das Bett sollte nur zum Schlafen genutzt werden.
2. Verzicht auf Koffein am Nachmittag und in der Nacht.
3. Vermeidung von Nickerchen am späten Nachmittag oder am Abend.
4. Keine schweren Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen.
5. Licht im Haus nachts dimmen und morgens viel Sonnenlicht ins Haus lassen.
6. Im Schlafzimmer eine gesunde Schlafumgebung schaffen durch:
  - ☺ Gedämpftes Licht
  - ☺ Angenehme Temperatur
  - ☺ Beruhigende Klänge
  - ☺ Kein Fernseher oder Computer
7. Alle diese Geräte sollten mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden:
  - ☺ Computer
  - ☺ Fernseher
  - ☺ Filme und Videos
  - ☺ Videospiele
  - ☺ Handy
8. Erstellen einer Schlafenszeit-Routine, die zur Entspannung beiträgt:
  - ☺ Essen eines gesunden Snacks oder eines leichten Desserts
  - ☺ Zähneputzen
  - ☺ Ein warmes Bad oder eine Dusche genießen
  - ☺ Lesen
  - ☺ Entspannende Musik hören
9. Jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen, auch an den Wochenenden.
10. Anhaltende Schlafprobleme sollten mit den Eltern oder dem Arzt besprochen werden.