



## Schlafstipps für Kinder und Schüler

Gerade der Beginn der Schulzeit bringt viel Neues und Ungewohntes mit sich. Dass Kinder deswegen vor Aufregung oftmals Mühe mit dem Schlaf haben, ist normal. Doch nach einiger Zeit sollte sich dieser neue Rhythmus einpendeln. Wichtig ist dabei auch, dass die Schlafumgebung stimmt und dass die Kinder kurz vor dem Schlafengehen auf an- und aufregende Unterhaltung verzichten.

### **Gut schlafen - weniger Stress in der Schule:**

Computer, Spielkonsolen, Handy und Fernsehen im Kinderzimmer bieten den Kindern zahlreiche Alternativen zum Schlafengehen. Die auf- und anregende Unterhaltung bringt aber alles andere als die nötige Entspannung im Bett. Einschlafstörungen sind die Folge davon. Generell schlafen die Kinder immer weniger und müssen im Unterricht gegen Müdigkeit ankämpfen. Die Beobachtung und Unterstützung des Schlafverhaltens wird bei Kindern und Jugendlichen immer wichtiger. Es ist schon lange bekannt, dass der gute, erholsame Schlaf eine deutliche Auswirkung auf das schulische Leistungsverhalten hat. Bei Kindern und Jugendlichen gibt es leider immer mehr Anzeichen von Schlaflosigkeit und Schlafstörungen. Viele haben auch Probleme mit dem frühen Aufstehen. In den Schulen sollte es viel mehr Informationen rund um den Schlaf geben.

### **Fehlender Schlaf wirkt sich auf Leistungsfähigkeit aus:**

Aus einer kürzlich in britischen Medien veröffentlichten Untersuchung ging hervor, dass die Unterhaltungselektronik in den Zimmern den Kindern bis zu einem Monat Schlaf pro Jahr rauben. Im Schnitt schlafen Kinder eineinhalb Stunden zuwenig pro Nacht und oftmals werden auch nach Lichterlöschen unter der Bettdecke munter weiter SMS-Nachrichten verschickt oder es wird auf dem Web gesurft.

Fehlender Schlaf wirkt sich auch unmittelbar auf die Gedächtnis-Leistungen der Kinder in der Schule aus. Denn um effektiv lernen zu können, sind 9,5 Stunden Schlaf notwendig. Auch Jugendliche brauchen noch mehr als 8 Stunden Schlaf. Erst ab dem 21. Altersjahr genügen in der Regel 7 bis 8 Stunden. Dies ergab eine von einem österreichischen Nachhilfe-Institut in Auftrag gegebene Studie. Längerer Schlaf am Wochenende kann diesen Mangel übrigens nicht ausgleichen. Überdies wirkt sich das unrythmische Schlafverhalten auf die Lernkapazität nicht förderlich aus.

### **Harmonisches Bettklima:**

Dass elektronische Geräte rund ums Bett negative Einflüsse auf's Schlafverhalten ausüben, ist seit längerem bekannt. Damit Kinder einen gesunden und entspannenden Schlaf genießen können, ist aber auch ein harmonisches Bettklima äußerst wichtig. Kinder haben einerseits ein ausgeprägtes Wärmebedürfnis, geraten aber andererseits schneller ins Schwitzen als Erwachsene. Schafschurwolle sorgt hier hervorragend für die notwendige wohlige Wärme, einen optimalen Temperatúrausgleich und vermeidet Wärmestaus auf natürliche Weise. Schafschurwolle ist eines der hygienisch wertvollsten Materialien (Selbstreinigung) in Zudecken und Kindermatratzen.

**Mehr zu diesen Themen erfahren Sie auch in unseren Schlafseminaren !**