

Warum brauche ich so viel Schlaf?

Wie ein Akku

Aufladen



Nacht



Schlafen



Akku voll

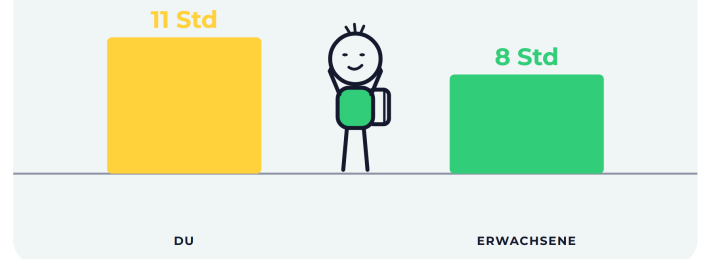
Im Schlaf lädt dein Körper wieder auf.

Gut schlafen

- Im Schlaf wächst du.
- Dein Kopf sortiert, was du gelernt hast.
- Zu wenig Schlaf macht müde und quengelig.
- Bildschirm vor dem Schlafen macht wach. Besser: ein Buch anschauen.

Du brauchst mehr als Erwachsene

Wie viel Schlaf?



Du wächst noch: 10 bis 11 Stunden. Erwachsene: 8.

Elf Stunden Schlaf



FÜR ELTERN

Planen Sie 10 bis 11 Stunden Schlaf ein. Kein Bildschirm vor dem Schlafen – ein Buch zum Einschlafen beruhigt.

Warum brauche ich so viel Schlaf?

Name: _____ Datum: _____

1 Schreib die Zahl ins Kästchen.

Ich brauche bis Stunden Schlaf.

Erwachsene brauchen nur Stunden.

Von 7 Uhr abends bis 6 Uhr morgens sind es Stunden.

2 Das macht dich vor dem Schlafen wach. Kreise es ein.



Zum Vorsprechen: Tablet · Bett · Fernseher · Zahnbürste · Handy

3 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Im Schlaf lädt mein Körper auf.	☐	☐
Kinder brauchen weniger Schlaf als Erwachsene.	☐	☐
Im Schlaf wachse ich.	☐	☐
Zu wenig Schlaf macht mich fit und fröhlich.	☐	☐
Das Licht vom Bildschirm macht mich wach.	☐	☐

Warum brauche ich so viel Schlaf?

FÜR ELTERN

Die Stunden lassen sich an der Uhr abzählen: Von 7 Uhr abends bis 6 Uhr morgens sind es 11. Ein festes Abendritual mit Buch statt Bildschirm hilft beim Einschlafen.

1 Schreib die Zahl ins Kästchen.

Ich brauche bis Stunden Schlaf.

Erwachsene brauchen nur Stunden.

Von 7 Uhr abends bis 6 Uhr morgens sind es Stunden.

2 Das macht dich vor dem Schlafen wach. Kreise es ein.



Zum Vorsprechen: Tablet · Bett · Fernseher · Zahnbürste · Handy

3 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Im Schlaf lädt mein Körper auf.	☒	☐
Kinder brauchen weniger Schlaf als Erwachsene.	☐	☒
Im Schlaf wachse ich.	☒	☐
Zu wenig Schlaf macht mich fit und fröhlich.	☐	☒
Das Licht vom Bildschirm macht mich wach.	☒	☐