

Erholsamer Schlaf

Erholung ist für die Entwicklung, das Wachstum, das körperliche und geistige Wohlbefinden sowie die schulischen Leistungen von Kindern und Jugendlichen von entscheidender Bedeutung. Damit die Erholung jedoch wohltuend und gesund ist, sollten einige Empfehlungen beachtet werden.



Schlafroutine

Zeitplan: Halten Sie einen regelmäßigen Zeitplan ohne große Abweichungen ein.

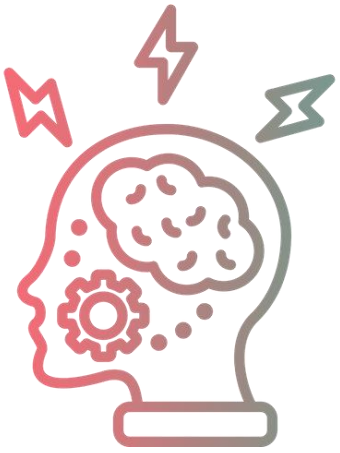
Führen Sie vor dem Schlafengehen ein 30-minütiges **Entspannungsritual** durch, das zur Ruhe verhilft (Baden, Buch lesen, entspannende Musik).

Technologie und Anreize

Bildschirme: Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirme mehr.

Ab Mittag keine **stimulierenden Getränke** wie Kaffee, Tee oder Energy-Drinks zu sich nehmen

Wählen Sie eher **leichte Abendessen**.



Schlafempfehlungen (laut dem Spanischen Verband für Pädiatrie)

Kinder (3 bis 5 Jahre)10 a 13 Stunden

Kinder (6 bis 12 Jahre) 9 a 12 Stunden

Jugendliche (13 bis 18 Jahre) 8 a 10 Stunden

RedVital SALUD

Fuente:

En Familia AEP Sueño normal