

## Checkliste

Machen Sie den Kinderschlafcheck und prüfen Sie, ob Sie die Qualität des Schlafes Ihrer Kinder noch verbessern können.

### Am Tage

Mein Kind....

- hat einen unregelmäßigen Tagesrhythmus.
- hat einen erhöhten TV- und Computerkonsum.
- telefoniert mehrmals am Tag jeweils länger als 3 Minuten mit dem Handy.
- steht unter Leistungsdruck.
- ernährt sich unausgewogen.
- hat nur wenig selbstgestaltete Freizeit.
- ist hyperaktiv.
- hat eine langsame Motorik.
- ist häufig gereizt, leidet unter Kopfschmerzen oder mangelnder Konzentrationsfähigkeit.

### Am Abend

- Die Abendmahlzeit wird erst kurz vor dem Zubettgehen eingenommen.
- Wir haben keine festen Einschlaf-Rituale.
- Wir haben keine festen Schlafenszeiten und keine ausreichende altersgerechte Schlafdauer.
- Wir besprechen die Tageserlebnisse nicht oder beenden den Tag im Streit.

### In der Nacht

- Das Kinderbett ist älter als 6 Jahre.
- Es befinden sich Nachtlichter und andere Störquellen im Raum.
- Mein Kind schläft sehr unruhig und bewegt sich häufig im Schlaf.

**Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf.  
Wir empfehlen eine Beratung in Ihrem Kompetenz-Zentrum-  
Gesunder-Schlaf vor Ort.**

**Weitere Informationen zum Schlafcheck finden  
Sie in Ihrem Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.**