

## Der Schlaf von Kindern und Jugendlichen

In den ersten Jahren kämpfen viele Eltern mit den oft kurzen und wechselhaften Schlafphasen ihrer Kinder. Bis zum Jugendalter entwickelt es sich dann in die andere Extremrichtung und die Pubertiere wollen gar nicht mehr aus dem Bett. Leider wirken viele Einflüsse wie "social jetlag", das blauwellige Licht von LED-Bildschirmen und übermäßige Nutzung von Mobilgeräten, Computern und Spielekonsolen nachhaltig auf den Schlaf von Jugendlichen ein. Die daraus resultierenden Folgen können vielseitig sein.

### Zielgruppe:

- Einzelpersonen
- Teams
- Unternehmensgruppen

Kurs Typ: Vortrag oder Workshop

Dauer: 1 bis 3 Stunden

Teilnehmeranzahl: ab 3 Personen

### Inhalte:

Dieser Vortrag beleuchtet den Schlaf von Kindern und Jugendlichen aus verschiedenen Blickwinkeln, darunter individuelle Schlafbedürfnisse, Einflussfaktoren auf den Schlaf und Methoden zur Förderung gesunder Schlafgewohnheiten.

### Ziel & Nutzen:

- Den Schlaf, der eigenen Kindern verbessern.
- Jugendlichen helfen Schlafräuber zu erkennen und zu einem erholsamen Schlaf und maximaler Leistungsfähigkeit verhelfen.
- Den eigenen Kindern Schlafwissen vermitteln.
- Vorbildfunktion übernehmen und präventiv gegen mögliche Schlafstörungen bei den eigenen Kindern vorgehen und die Erholung fördern.
- Schulische Leistung durch erholsamen Schlaf steigern.
- Langfristige Förderung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden der jungen Generation

Das Ziel des Vortrags ist es, Eltern und Betreuern das nötige Wissen zu vermitteln, um die Schlafqualität ihrer Kinder zu verbessern und Jugendlichen zu helfen, durch gesunden Schlaf ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden zu steigern.