



ADHS UND SCHLAF



⇒ GUTER SCHLAF – STARKE KRAFT FÜR WINJA! ⇐



Viele Kinder mit ADHS haben Schwierigkeiten mit dem Einschlafen, Durchschlafen oder wachen morgens müde auf. Guter Schlaf ist aber super wichtig für Konzentration, Stimmung und Energie!



WARUM SCHLAF FÜR WINJA SO WICHTIG IST:

BESSER
KONZENTRIEREN



WENIGER
STRESS



GUTE
STIMMUNG



MEHR
ENERGIE



WARUM IST SCHLAF BEI ADHS OFT SCHWIERIGER?

DER KOPF IST NOCH ZU WACH



Viele Gedanken, Sorgen oder aufregende Erlebnisse lassen Winja schwer zur Ruhe kommen.

SCHWER ZUR RUHE KOMMEN



Winja hat viel Energie und kann abends schwer abschalten.

UNREGELMÄSSIGER ALLTAG



Unregelmäßige Zeiten oder viele Aktivitäten bringen Winjas inneren Rhythmus durcheinander.

BILDSCHIRME UND VIEL REIZ



Licht und viele Eindrücke am Abend machen es dem Gehirn schwer, runterzufahren.

EMOTIONEN AM ABEND



Starke Gefühle wie Wut, Aufregung oder Traurigkeit können den Schlaf erschweren.

10 TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

1 FESTE SCHLAFZEIT EINHALTEN



Eine gleichbleibender Rhythmus hilft Winjas Körper, zu wissen: „Jetzt ist Schlafenszeit.“

2 ENTSPANNUNGS- RITUALE



Vorlesen, kuscheln, leise Musik oder eine Fantasiereise helfen beim Runterkommen.

3 VIEL BEWEGUNG AM TAG



Toben, spielen, draußen sein – das baut Energie ab und macht abends müde.

4 BILDSCHIRMZEIT REDUZIEREN



Mindestens 1–2 Stunden vor dem Schlafen keine Bildschirme mehr.

5 RUHIGE UND DUNKLE UMGEBUNG



Ein dunkles, leises Zimmer mit einer Wohlfühlumgebung fördert guten Schlaf.

6 KEINE SCHWEREN MAHLZEITEN



Leichte Abendessen und kein viel Zucker helfen beim besseren Schlaf.

7 WENIG AUFREGUNG AM ABEND



Aufregende Diskussionen oder Streit lieber früher am Tag klären.

8 POSITIVES EINSCHLAFEN



Den Tag mit schönen Gedanken beenden: Was war heute schön?

9 AUSREICHEND TRINKEN – ABER NICHT ZU SPÄT



Über den Tag verteilt viel trinken, aber abends nur noch wenig.

10 GEDULD UND VERSTÄNDNIS



Guter Schlaf braucht Zeit. Sei geduldig mit Winja – jeder Tag ist ein neuer Anfang.

WENN SCHLAF TROTZDEM SCHWERFÄLLT:

- ★ Nicht schimpfen – das macht nur mehr Druck.
- ★ Ruhig bleiben und gemeinsam Lösungen finden.
- ★ Wenn es lange anhält: spricht mit Kinderarzt, Therapeut oder einer Schlafberatung.
- ★ Jedes Kind ist anders – es gibt nicht die eine perfekte Lösung.



SO WIRD WINJA MORGENS BESSER FIT:

- ✓ Ausreichend Schlaf gibt Winja Energie für den Tag.
- ✓ Ein gutes Frühstück für Körper und Gehirn ist wichtig.
- ✓ Kleine Pausen helfen, konzentriert und ausgeglichen zu bleiben.



GUTER SCHLAF IST KEIN LUXUS – SONDERN SUPERWICHTIG!
MIT DER RICHTIGEN UNTERSTÜTZUNG KANN WINJA JEDE NACHT KRAFT TANKEN!



Winjas-Allerlei.ch