

ALLTAGSCHECK FÜR FAMILIEN

SCHLAF UND LERNEN

Schlaf unterstützt Erholung, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Wenn Müdigkeit den Alltag regelmäßig beeinträchtigt, lohnt sich ein genauer Blick auf Rhythmus, Schlafumgebung und mögliche gesundheitliche Ursachen.

1 Rhythmus beobachten

- Schlafens- und Aufstehzeiten über ein bis zwei Wochen notieren.
- Wochenende und Schultage vergleichen.
- Nicht nur Dauer: Einschlafen, nächtliches Erwachen und Tagesmüdigkeit erfassen.

2 Abend erleichtern

- wiederkehrende ruhige Abfolge
- helles Licht und aktivierende Inhalte reduzieren
- Lernsachen vor dem Schlafengehen abschließen
- Sorgen oder offene Aufgaben notieren

3 Morgen stabilisieren

- möglichst verlässliche Aufstehzeit
- Tageslicht und Bewegung
- ausreichend Zeit ohne dauernde Eile

4 Wann abklären

- anhaltende starke Tagesmüdigkeit
- auffällige Atempausen oder starkes Schnarchen
- lange Ein- oder Durchschlafprobleme
- deutliche Beeinträchtigung von Stimmung, Schule oder Familie

MEINE NOTIZEN

Schlafenszeit / Aufstehzeit

Einschlafdauer

Tagesmüdigkeit 0–10

Besonderheiten

KEIN MORALTHEMA

Schlafprobleme sind nicht automatisch mangelnde Disziplin. Bei anhaltenden Beschwerden medizinische Ursachen prüfen lassen.

Hinweis: Allgemeine Gesundheitsinformation, keine medizinische Diagnose oder Behandlungsempfehlung.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- gesund.bund.de: Gesunder Schlaf

Quellen zuletzt geprüft: August 2026. Wissenschaftliche Ergebnisse werden verkürzt und kontextbezogen wiedergegeben; einzelne Studien begründen keine Garantie für den Einzelfall.

© LernForm GmbH · Kostenlose Nutzung im privaten und pädagogischen Kontext. Unveränderte Weitergabe mit Quellenangabe gestattet.