



# 7-TAGE-SCHLAFPROTOKOLL



Bevor man Schlaf verbessern kann, muss man ihn verstehen. Nutzen Sie dieses Protokoll, um Muster und Gewohnheiten ihres Kindes besser zu erkennen.

| Tag        | Einschlafzeit | Aufwachzeit | Tagschlaf | Nächtliche Wachphasen |
|------------|---------------|-------------|-----------|-----------------------|
| Montag     |               |             |           |                       |
| Dienstag   |               |             |           |                       |
| Mittwoch   |               |             |           |                       |
| Donnerstag |               |             |           |                       |
| Freitag    |               |             |           |                       |
| Samstag    |               |             |           |                       |
| Sonntag    |               |             |           |                       |





## Wie war meine eigene Belastung heute?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# ABENDRITUAL CHECKLISTE

Nicht jedes Ritual muss aus allen Punkten bestehen. Wählen Sie die Elemente aus, die zu ihrer Familie passen.

## Checkliste

- ☐ Abendessen
- ☐ Ruhige Spielphase
- ☐ Baden oder Waschen
- ☐ Schlafanzug anziehen
- ☐ Zähne putzen
- ☐ Kinderzimmer abdunkeln
- ☐ Geschichte vorlesen
- ☐ Schlaflied oder Musik
- ☐ Kuscheln
- ☐ Gute Nacht Gespräch
- ☐ Kuscheltier bereitgelegt
- ☐ White Noise eingeschaltet
- ☐ Gute Nacht wünschen

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SCHLAFBEDARF NACH ALTER

| Alter         | Empfohlene Schlafdauer pro 24 Stunden |
|---------------|---------------------------------------|
| 0 - 3 Monate  | 14 - 17 Stunden                       |
| 4 - 12 Monate | 12 - 16 Stunden                       |
| 1 - 2 Jahre   | 11 - 14 Stunden                       |
| 3 - 5 Jahre   | 10 - 13 Stunden                       |
| 6 - 12 Jahre  | 10 - 13 Stunden                       |

Dies sind Richtwerte und keine feste Vorgabe.