

Schlafen

So viel Schlaf brauchen Kinder

Grundsätzlich ist Schlafen natürlich etwas sehr Individuelles. Was für den einen locker reicht, ist dem anderen* noch lange nicht genug. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder. Trotzdem aber gibt es Richtwerte, die Eltern eine Orientierung für das Schlafbedürfnis von Kindern geben.

Schlafrhythmus verschiebt sich bei Teenagern

Als Teenager verändert sich der Schlafrhythmus noch mal grundlegend. Er verschiebt sich deutlich nach hinten. Das heißt, die Jugendlichen sind morgens später leistungsfähig und abends länger wach. Sie morgens um halb sieben oder sieben zu wecken, damit sie pünktlich in der Schule ankommen, wird da für manche Eltern zur Geduldsprobe. Auch ist die Leistungsfähigkeit in der ersten Schulstunde noch nicht voll gegeben. Aus diesem Grund fordern immer wieder Schlafforscher, den Schulanfang zeitlich nach hinten zu schieben und erst um 8:30 oder 9:00 Uhr mit der Schule zu beginnen. Am Nachmittag haben Teenager dann noch ein weiteres Leistungshoch.

Zu wenig Schlaf macht übergewichtig

Eine Untersuchung aus Neuseeland zeigt, dass Kinder, die wenig schlafen, stärker zu Übergewicht neigen. Dafür wurde die Schlafdauer von 591 Siebenjährigen gemessen. Im Schnitt verbrachten die Kinder pro Nacht 10,1 Stunden im Bett. Kinder, die weniger als neun Stunden schliefen, waren demnach eher übergewichtig oder fettleibig. Der Schlafmangel könne das Risiko für Übergewicht sogar auf das Dreifache erhöhen. Dieser Effekt habe sich unabhängig von Bewegungsmangel und Fernsehkonsum gezeigt. Die Forscher betonen die große Bedeutung ausreichenden Schlafs für die Entwicklung von Kindern.

http://www.t-online.de/eltern/gesundheit/id_18259908/schlafforschung-so-viel-schlaf-brauchen-kinder.html (Adapté par l'ISLV)

* der Andere (Substantivierung) ist auch möglich

5 mots pour départager les ex-aequo éventuels

der Widerspruch

die Mülltrennung

das Rheinland

verschwenden

die Achtzigerjahre (aussi correct : die achtziger Jahre)