

Miriam Prätsch

Maike Prošoli

Die Suche nach der guten Nacht

Ein Kinderfachbuch über Schlaf und Schlafhygiene



Mabuse-Verlag

„Gute Nacht“, sagten die Eltern zu Stella, drückten ihr noch einen Gutenachtkuss auf die Stirn und gingen aus dem Zimmer. Doch Stella lag in ihrem Bett und konnte nicht einschlafen. Ihre Gedanken drehten sich im Kreis und sie fand keine Ruhe.

Das Einschlafen fiel ihr oft so schwer und morgens war sie dann müde und wollte gar nicht aufstehen. Was war bloß los mit ihr?






Stella dachte über alles nach, was sie schon probiert hatte, um besser einzuschlafen: Gutenachtgeschichten mit Mama lesen, eine warme Milch trinken, den Kopf von Papa gekrault bekommen, mit Herrn Hasenbär kuscheln, Schäfchen zählen ...

Nichts hatte bisher geholfen!



A child's bedroom at night. On the left is a bed with a blue blanket and a small nightstand with a glowing nightlight. In the center is a desk with a chair, a desk lamp, and a small potted plant. A large, glowing orange oval highlights the desk area. The room is decorated with colorful paper planets hanging from the ceiling and star stickers on the wall.

Bevor du ins Bett gehst, lüfte am besten ordentlich den Raum.

Dein Bett sollte kuschelig und gemütlich sein.


Manche Kinder mögen die Dunkelheit nicht. Ein kleines Nachtlicht kann dagegen helfen.

Für einen erholsamen Schlaf sollte es dunkel sein. Dunkel die Fenster ab oder benutze eine Schlafmaske.

Dein Zimmer sollte aufgeräumt sein. Dadurch schaffst du eine ruhige Umgebung.

Lärm und laute Geräusche können dich am Einschlafen hindern oder ungewollt aufwecken.

TADAAAA!



Stellas Notizzettel:

- Keine Medien am Abend
- Gesunde Ernährung
- Dunkles Zimmer
- Sport am Tag
- Abendritual
- Atemübungen



Dein Notizzettel:



Kinderärztin





Der Baum



Der herabschauende Hund



Der heraufschauende Hund



Das Kind

