

# Schlafprotokoll Kinder und Jugendliche



Mit Hilfe des AOK Schlafprotokolls für Kinder und Jugendliche können Sie erkennen, wie viel Schlaf Ihr Kind braucht und ob Ein- und Durchschlafprobleme vorliegen. Für einen Überblick genügen meistens ein bis zwei Wochen.\*

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgendliche Aufwachzeit							
War ein morgendliches Wecken erforderlich?							
Schlaf am Tag <i>Zeitpunkt/Dauer</i>							
Befinden am Tag 1 - 6: 6 = <i>schlecht</i> / 1 = <i>gut</i>							
Aktivität vor dem abendlichen Zubettgehen <i>Art/Dauer</i>							
Essen und Trinken direkt vor dem abendlichen Zubettgehen <i>Uhrzeit/was</i>							
Zubettgehzeit							
Aktivität nach dem Zubettgehen, Ritual? <i>Art/Dauer</i>							
Einschlafzeit							
Nächtliches Aufwachen <i>Aktivität/Dauer/Häufigkeit</i>							
Auffälligkeiten im Schlaf							
Gesamtschlafzeit nachts							

\*Eventuelle Protokoll-Lücken können entstehen und sind nicht schlimm. Tragen Sie nichts nach und steigen Sie einfach wieder an der nächstmöglichen Stelle im Protokoll ein – sachlich, kurz und ohne Interpretation.