

8.2 Schlafprotokoll (2 Wochen)

Wozu? Zwei Wochen lang halten Sie fest, wann der Bildschirm ausgeht, wann Ihr Sohn ungefähr schläft und wann er aufsteht. Am besten füllt **Ihr Sohn das Protokoll selbst aus** – als Experiment, nicht als Kontrolle: „Wie viel Schlaf bekommst du eigentlich?“ Uhrzeiten dürfen geschätzt sein. *Stunden* = Schlafdauer (ungefähr), *Fit*: 1 = total kaputt ... 5 = richtig fit.

Start (Datum): _____ Ausgefüllt von:

☐ meinem Sohn

☐ mir

☐ gemeinsam

Woche 1

Tag	Bildschirm aus	Eingeschlafen	Aufgestanden	Stunden	Fit (1–5)	Besonderes (Spiel, Stress ...)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Woche 2

Tag	Bildschirm aus	Eingeschlafen	Aufgestanden	Stunden	Fit (1–5)	Besonderes (Spiel, Stress ...)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Zur Orientierung: Jugendliche von 13 bis 18 Jahren brauchen etwa **8–10 Stunden** Schlaf, Kinder von 6 bis 12 Jahren **9–12 Stunden** (Empfehlung der American Academy of Sleep Medicine). Die

medizinische Leitlinie zu Bildschirmmedien (Elternversion) empfiehlt: **mindestens 1 Stunde vor dem Schlafen keine Bildschirme** und **nachts keine Geräte im Kinderzimmer**.

Nach zwei Wochen: gemeinsam auswerten

	Schultage	Wochenende
Durchschnittliche Schlafdauer (h)		
Durchschnittlich „Bildschirm aus“ um		
Durchschnittlich aufgestanden um		

Wochenend-Jetlag: Wie viele Stunden später steht er am Wochenende auf als an Schultagen? ____ h
(Mehr als 2 Stunden Unterschied machen den Montag oft sehr schwer.)

Was fällt uns auf? (z. B. „An Tagen mit Bildschirm bis Mitternacht ist er morgens bei 1 oder 2.“)

Eine Sache, die wir ab jetzt ausprobieren (nur eine – z. B. Handyhotel ab 21:30, Wecker statt Handy, am Wochenende spätestens um 10 Uhr aufstehen):

Was dem Schlaf hilft

- feste Zeiten, auch am Wochenende ungefähr
- ein kleines Abendritual (duschen, lesen, ruhige Musik)
- tagsüber Bewegung und Tageslicht
- abends kein schweres Essen, **keine Energydrinks** oder Cola am Nachmittag und Abend
- Handy und Konsole nachts außerhalb des Zimmers – für alle in der Familie („Handyhotel“)

Bitte ärztlich abklären lassen, wenn Ihr Sohn über mehrere Wochen kaum einschlafen kann, nachts oft lange wach liegt, tagsüber ständig erschöpft ist oder sehr niedergeschlagen wirkt – zuerst bei der Kinder- und Jugendärztin oder dem Hausarzt.

Stand Oktober 2026. Quellen: American Academy of Sleep Medicine, Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations (2016); Medienleitlinie für Eltern zur AWMF-Leitlinie Bildschirmmedien (027-075).