

Schlafprotokoll von:

Woche vom bis

ABENDPROTOKOLL (vor dem Lichtlöschen)		Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Wie müde warst du heute tagsüber? 😊 = nicht müde 😐 = etwas müde ☹️ = sehr müde		😊							
2. Wie war deine „Laune“/Stimmung heute? 😊 = gut gelaunt 😐 = „geht so“ ☹️ = schlecht gelaunt		😊							
3. Wie lange hast du heute ferngesehen oder am Computer gespielt? Trage die Zeitdauer (z.B. 60 Minuten) ein!		30 Min							
4. Wie müde bist du jetzt vor dem Zubettgehen? 😊 = nicht müde 😐 = etwas müde ☹️ = sehr müde		😊							
5. Wann wirst Du heute das Licht ausmachen? Trage die Uhrzeit ein!		21:00							
MORGENPROTOKOLL (nach dem Aufstehen)		Beispiel	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
6. Hast du gestern Abend lange zum Einschlafen gebraucht? Wenn Ja, dann mache ein Kreuz („X“) in dem Feld Wenn Nein, dann mache einfach einen Strich („-“)		X							
7. Bist du heute nach häufig aufgewacht oder hast lange wachgelegen? Wenn Ja, dann mache ein Kreuz („X“) in dem Feld Wenn Nein, dann mache einfach einen Strich („-“)		—							
8. Wie hast du heute nacht geträumt? 😊 = Ich habe heute Nacht nicht oder gut geträumt ☹️ = Ich habe heute Nacht schlecht geträumt		😊							
9. Wann bist du heute aufgestanden? Trage die Uhrzeit ein!		6:00							
11. Fühlst du dich heute morgen ausgeschlafen? 😊 = Ja ☹️ = Nein		☹️							

Anleitung zum Ausfüllen der Schlafprotokolle

Mit dem Schlafprotokoll kannst du eine Woche lang deinen Schlaf genauer beobachten und aufschreiben. Dafür musst du jeden Abend vor dem Zubettgehen und jeden Morgen nach dem Aufstehen das Schlafprotokoll ausfüllen. Am Besten legst du es dir zusammen mit einer Schreibunterlage und einem Stift in die Nähe des Bettes.

Das Schlafprotokoll besteht aus zwei Teilen:

Abends, wenn Du schon deinen Schlafanzug angezogen hast, sollst du das Abendprotokoll ausfüllen. Das sind die Fragen Nummer 1 bis Nummer 5.

Morgens, wenn Du aufgestanden bist, sollst du das Morgenprotokoll ausfüllen. Das sind die Fragen Nummer 6 – 11. Abendprotokoll und Morgenprotokoll bilden zusammen eine Spalte.

Wenn du Fragen nicht verstehst oder nicht weißt, was du eintragen sollst, frage deine Eltern!

Mache deine Einträge immer nur abends und morgens.

Wie kannst Du das Schlafprotokoll auswerten?:

Das Schlafprotokoll kann Dir helfen zu überprüfen, ob du genügend Schlaf bekommst. Wenn du z.B. bei den Fragen nach der Müdigkeit am Tage (Frage Nummer 1), deiner Stimmung am Tage (Frage Nummer 2) und dem morgendlichen Ausgeschlafen sein, sehr häufig angegeben hast, dass du müde warst oder schlechter Stimmung, dann reicht deine Schlafdauer vielleicht nicht aus. Überprüfe dann einmal, wie viel Stunden pro Nacht du tatsächlich geschlafen hast.

Das Schlafprotokoll kann dir auch helfen, nach Ursachen von Schlafstörungen zu suchen. Wenn du zum Beispiel häufig schlecht einschläfst, dann schau nach, ob das vielleicht besonders an Tagen ist, wo du viel ferngesehen hast.

Manche Kinder können auch schlecht einschlafen, wenn sie zu früh ins Bett gehen. Sprich mit deinen Eltern und probiere aus, was passiert, wenn du eine halbe Stunde später ins Bett gehst. Du solltest dann weiterhin ein Schlafprotokoll führen, denn dann kannst du vergleichen, ob das spätere Zubettgehen dazu geführt hat, dass du schneller einschläfst. Vielleicht stellst du aber auch fest, dass du dann zu wenig Schlaf bekommst und tagsüber müde bist. Dann solltest du wieder etwas früher ins Bett gehen.

Wenn du möchtest, kannst du dir auch eigene Fragen für ein Schlafprotokoll ausdenken. (z.B. „Habe ich heute viel Sport gemacht?“ ; „Habe ich heute Streit gehabt“ oder „Habe ich heute tagsüber geschlafen“?).

Weitere wichtige Ereignisse/Vorkommnisse in dieser Woche kannst du zusätzlich hier notieren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....