



# Gesunder Schlaf

Ein Workshop der Kinder- und Jugendgesundheit

## Kurzbeschreibung

Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir – und das ist gut so! Schlaf ist essenziell für Gesundheit, Konzentration und Wohlbefinden. Doch was tun, wenn das Einschlafen schwerfällt oder man nachts ständig aufwacht? Was passiert mit meinem Körper, wenn ich ständig zu wenig schlafe?

## Umfang

- Variante A: 3 Lektionen à 45 Min. Workshop durch KJG → *empfohlene Variante*
- Variante B: 4 Lektionen à 45 Min. Workshop durch KJG → *mögliche Variante für bspw. Themenwochen*

## Themen im Überblick

- Schlafmythen
- Relevanz von Schlaf
- Schlafzyklen
- Zwei-Prozess-Modell und Chronotypen
- Einflussfaktoren für schlechten Schlaf und Schlafmangel sowie Folgen davon
- Reflexion der eigenen Schlafgewohnheiten und Erarbeitung einer eigenen Schlafroutine
- **Bezug Lehrplan21:** NuT.7.2.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die positiven Wirkungen von Schlaf und die negativen Folgen von Schlafmangel.
- setzen sich mit ihrem eigenen Schlafverhalten auseinander.
- wissen, wie sie ihre Schlafqualität erhalten oder verbessern können.
- erkennen welche Faktoren auf ihren Schlaf Einfluss nehmen.

## Zielgruppe

Sekundarstufe I und Sekundarstufe II

## Kosten

Das Angebot ist für Schulen/Institutionen im Kanton Zug kostenlos.

## Buchung

Anmeldung via [Anmeldeformular](#)

## Kontakt

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit  
041 594 39 39, [gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch), [www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

