Eine Woche voller Nächte

Wie lange schlafen Kinder und Jugendliche?

T. Funke[1,2], P. Ober[1,2], C. Sobek[1,2], W. Kiess[1,2] & M. Vogel[1,2]
1 - Leipzig University, Medical Faculty, University Hospital for Children and Adolescents Leipzig, Center for Pediatric Research (CPL), LIFE Child
2 - German Center for Child and Adolescent Health (DZKJ), partner site Leipzig/Dresden, Leipzig

Wie viel Schlaf brauchst du?

6–12 Jahre: 9 bis 12 Stunden
13–18 Jahre: 8 bis 10 Stunden

So haben wir gemessen

472 Kinder und Jugendliche trugen 976 mal eine Woche lang ein Aktometer - Tag und Nacht. Es merkt, wann man schläft und wann man sich bewegt.

So liest du das Bild

Jedes Etagenbett ist eine Nacht: unten Kinder, oben Jugendliche. Die Wecker zeigen, wie viele Stunden **Kinder (6–13)** und **Jugendliche (14–18)** im Schnitt geschlafen haben.



Strich = so viel Schlaf braucht man mindestens
genug · knapp · zu wenig

Montagsmüde!
Die kürzeste Nacht ist die Nacht auf Montag.

Wochenende: ausschlafen!
Jugendliche schlafen am Wochenende fast 1 Stunde länger.



Was hilft beim Schlafen?

Kinder, die unter der Woche viel laufen und toben, schlafen länger.

Wer tagsüber viel sitzt, schläft kürzer – Kinder und Jugendliche.

Was heißt das?

Unter der Woche schlafen Kinder im Schnitt etwas weniger als die empfohlenen 9 Stunden. Bei Jugendlichen reicht es nur knapp. Das heißt, mehr als die Hälfte der Kinder schläft weniger als 8 Stunden, am wenigsten in den Nächten auf Montag und Dienstag. Am Wochenende holen vor allem Jugendliche Schlaf nach.

Bewegung am Tag und weniger Sitzen gehören zu einem guten Schlaf!

Schlaf-Check

Wie lange hast du letzte Nacht geschlafen? Klebe einen Punkt!

unter 8 Std.	8–9 Std.	9–10 Std.	über 10 Std.

Für Eltern

472 Kinder und Jugendliche (6–18 J.), 976 Messwochen mit Bewegungsarmband (SenseWear).

Werktags schliefen Kinder (6–13 J.) im Schnitt 8,7 Std., Jugendliche (14–18 J.) 7,8 Std.
Am Wochenende schliefen Mädchen (14–18 J.) etwa 30 Min. länger als Jungen.

Jede Stunde Sitzen ging mit 9–11 Min. weniger Schlaf einher (werktags).

Empfehlung: American Academy of Sleep Medicine