



Guter Schlaf hilft deinem Kind beim Lernen.  
Im Schlaf werden Informationen  
im Gedächtnis gespeichert.

Manche Kinder kommen abends schwer zur Ruhe.  
Sie möchten lieber spielen und noch viel mehr erleben.

Dein Kind schläft leichter ein,  
wenn der Tag ruhig zu Ende geht.  
Lass dein Kind nicht vor dem Schlafen fernsehen.

Feste Gewohnheiten helfen, sich vom Tag zu verabschieden.

Beim Abendessen, Baden, Waschen, Zähne putzen und zu Bett bringen,  
sollte immer die gleiche Reihenfolge eingehalten werden.

Das gibt deinem Kind Sicherheit und Vertrauen.

**Tipp:** Wer sich am Tag viel bewegt, schläft abends leichter ein.

## Gute Nacht

### Liste der schwierigen Wörter

Informationen	In-for-ma-ti-o-nen
Gedächtnis	Ge-dächt-nis
gespeichert	ge-spei-chert
möchten	möch-ten
fernsehen	fern-se-hen
Gewohnheiten	Ge-wohn-hei-ten
verabschieden	ver-ab-schie-den
Abendessen	A-bend-es-sen
Reihenfolge	Rei-hen-fol-ge
Sicherheit	Si-cher-heit
bewegt	be-wegt

### Fragen zum Text

- ☺ Wie gestaltest du den Abend, damit dein Kind zur Ruhe kommt?
- ☺ Was liest du deinem Kind vor? Oder singst du ein Schlaflied?
- ☺ Wie sagst du deinem Kind liebevoll „Gute Nacht“?
- ☺ Braucht dein Kind ein Kuscheltier oder eine Kuschedecke?