

Warum Kinder mehr Schlaf brauchen

geschrieben von Redakteur | März 17, 2022



Anlässlich des Weltschlafjahres am 18. März informiert die Stiftung Kindergesundheit über die Schlafprobleme von Heranwachsenden und was Eltern dagegen tun können.

Schlafprobleme durch intensive Bildschirmnutzung

geschrieben von Redakteur | März 17, 2022

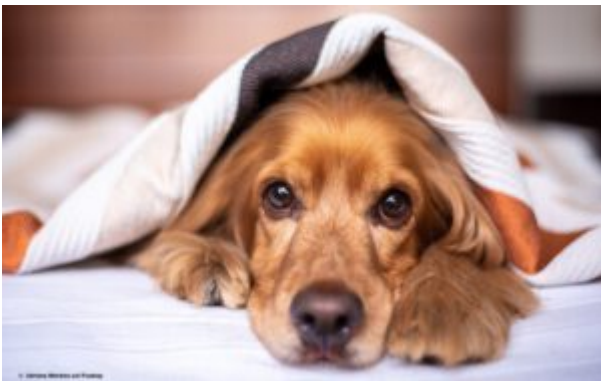


Schlaf ist für die Gesundheit enorm wichtig, besonders bei Kindern. Zu wenig Schlaf oder Schlafstörungen schaden ihrem Wohlbefinden und ihrer Entwicklung. Wissenschaftlerinnen haben deutliche Hinweise darauf gefunden, dass intensive

Bildschirmnutzung dem Schlaf schadet.

Kinder schlafen mit Haustieren oft besser

geschrieben von Redakteur | März 17, 2022



Das Vorurteil, dass Haustiere im Bett den Schlaf von Kindern stören, ist widerlegt. Wissenschaftler des Concordia's Pediatric Public Health Psychology Lab fanden dies eigentlich eher zufällig heraus.