



# Schlafworkshop

Ausreichend Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Babys und Kleinkindern.

In den ersten sechs Lebensmonaten finden die meisten Kinder ihren Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein. Schritt für Schritt schlafen sie eigenständiger ein. Aber es gibt auch Kinder, denen das schwerer fällt. Sie brauchen manchmal etwas mehr Hilfe von ihren Bezugspersonen.



- Schlaf hilft dabei, Eindrücke zu verarbeiten. Im Schlaf bilden sich Verbindungen zwischen den Nervenzellen.
- Schlaf hilft dabei, Gelerntes zu festigen.
- Schlaf fördert die körperliche Entwicklung des Kindes. Im Tiefschlaf schüttet der Körper Wachstumshormone aus.

In diesem Workshop werden allgemeine Informationen über das **Schlafen** vermittelt und bei Bedarf Ihre persönlichen Themen behandelt.



**Anmeldung erforderlich: [bhvo-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhvo-ebz@stmk.gv.at)**

Alle Angebote im EBZ sind eine Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos.