Zusammenfassung

Zusätzliche Ideen zur natürlichen Förderung positiver Schlafgewohnheiten

- [ ] Geh mindestens einmal am Tag mit deinem Kind nach draußen, um frische Luft und etwas Sonne zu tanken!
- [ ] Vermeide 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen die Bildschirmarbeit.
- [ ] Achte darauf, dass alle Lichtquellen im Zimmer deines Kindes einen warmen Ton haben (denke an die Farben des Sonnenuntergangs!)

Erstelle auf der Grundlage der oben genannten Übungen eine vollständige Liste ALLER Änderungen, die du an der Schlafumgebung deines Kindes vornehmen möchtest, und trage sie in das Feld unten ein: