

Wusstest du,
dass Kinder wachsen,
wenn sie schlafen?



Warme Milch
mit Honig hilft dir
beim Einschlafen.
Zähneputzen danach
nicht vergessen!



SCHLAF GUT



Gesunder Schlaf ist wichtig, damit du fit bist.
Alexandra schläft am besten, wenn sie
ihr Kuscheltier im Arm hat.



Traumwächter

Wusstest du, dass man oft träumt, was man tagsüber schon erlebt hat? –
Nur viel besser! Dann kann man fliegen oder hat Superkräfte.

Manchmal träumen Kinder aber auch schlecht.

Damit dir das nicht passiert, hängst du am besten einen **Traumfänger**
in dein Zimmer. Gut hilft auch, wenn du vor dem Schlafen dein
Zimmer lüftest. Wenn du magst, kannst du einen Traumwächter
malen und über dein Bett an die Wand hängen. Der passt die ganze
Nacht auf dich auf. Blöde Träume schickt er sofort raus aus dem
Zimmer. Das kann ein Schutzengel sein oder ein tapferer Ritter, eine
gute Fee mit Zauberstab oder ein mächtiges Einhorn. Vielleicht
vertraust du auch lieber auf einen mutigen Hund oder einen
freundlichen Drachen, der Albträume einfach
mit einem Feuerstoß verbrennt?

Du siehst, es gibt viele Ideen!

