



### **Kurzbeschreibung**

Der Mensch schläft etwa ein Drittel seines Lebens. Der Schlaf zählt neben der Ernährung und der Bewegung zu den drei Säulen, die ein gesundes Leben ausmachen – er hat also einen grossen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Der Workshop zeigt auf, warum man schläft, welche Funktionen Schlaf für die Gesundheit hat und welche Folgen wenig oder schlechter Schlaf mit sich bringt. Was kann man tun, wenn man nicht einschlafen oder durchschlafen kann? Was haben Bewegung, Ernährung und Stress mit der Schlafhygiene zu tun? Die Schülerinnen und Schüler analysieren ihre eigenen Schlafgewohnheiten und sammeln Tipps, wie sie ihre Schlafqualität erhalten oder verbessern können.

### **Ziele**

- Die Teilnehmenden kennen die positiven Wirkungen von Schlaf und die negativen Folgen von Schlafmangel.
- Sie setzen sich mit ihrem eigenen Schlafverhalten auseinander.
- Sie wissen, wie sie ihre Schlafqualität erhalten oder verbessern können.
- Die Teilnehmenden wissen, wie sich Bewegung, Ernährung und Schlaf gegenseitig beeinflussen.

### **Zielgruppe**

Jugendliche und junge Erwachsene der Sekundarstufe I & II (ca. 13- bis 26-Jährige)

### **Kosten**

Der Workshop ist für Institutionen und Betriebe des Kantons Zug kostenlos.

### **Dauer**

2 bis 4 Lektionen à 45 Minuten.

Der Workshop wird den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler angepasst und kann zwischen 2 und 4 Lektionen gebucht werden. Mehr Zeit lässt mehr Raum für Vertiefung, Diskussion und Selbstreflexion.

### **Kontakt**

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit

041 728 39 39, [gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)

[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

