

Murmeltier

Weisst du, warum Schlaf wichtig ist?



BEREICH
Brainfitness

FORM
Übung/Input

ALTERSVORSCHLAG
Zyklus 1
Zyklus 2
Zyklus 1&2

ZEITBEDARF
10 Minuten

ORT
Arbeitsplatz
Zuhause

SO GEHT'S

1	Überlege dir, warum genügend Schlaf wichtig ist. Rede mit deinen Familienmitgliedern darüber und diskutiert es anschliessend in der Familie.
2	Überlege dir ein Ritual, das du immer vor dem Schlafengehen durchführst. Du könntest zum Beispiel eine Geschichte lesen...
3	Führe das Ritual jeden Tag durch, bevor du ins Bett gehst. Du wirst schlafen wie ein Murmeltier.

WAS WIRD GEFÖRDERT?

Kinder haben noch kein ausgeprägtes Zeitgefühl. Deswegen können regelmässig wiederkehrende Abläufe helfen, den Alltag zu rhythmisieren und den Kindern damit Sicherheit, Halt und Orientierung zu vermitteln. Durch die Diskussion in der Familie verstehen die Kinder, dass genügend Schlaf grundlegend wichtig ist für ihre Konzentration und Gesundheit.

LERN-&VERHALTENSZIELE

Die Kinder kennen die Wichtigkeit von genügend Schlaf und entwickeln ein selbstständiges Schlafverhalten.

WORAUF SOLLTE GEACHTET WERDEN?

Es ist wichtig, dass die Kinder ihre Rituale regelmässig durchführen, so dass diese einen festen Platz in ihrem Alltag erhalten.