

Mittagsruhe in der Krippe

Die Mittagsruhe als Grundlage für Lernen, Bildung und Gesundheit.

Das Thema „Mittagsschlaf / Mittagsruhe“ sorgt für viele Fragen:

- Sollen oder sollen sie nicht?
- Warum ist die Mittagsruhe wichtig?
- Sollten Kinder geweckt werden?

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Forschungsergebnisse sagen dazu:

⇒ Während jeder erwachsene Mensch seinen eigenen Rhythmus von Schlaf- und Wachphasen entsprechend seiner Rahmenbedingungen hat, stellt sich ein Kind mit etwa 6 Monaten auf sein Umfeld ein und übernimmt diesen Rhythmus. Eine eigene Stabilität, in der es selbst über Phasen der Aktivität und Ruhe bestimmen kann, entwickelt es jedoch erst mit etwa 5 Jahren.

Ein Kind ist darauf angewiesen, dass jemand die Zeit der Ruhephase vorgibt.

Hier gilt: **Je konstanter der Rhythmus, desto besser der Schlaf!**

⇒ In unserem autonomen Nervensystem wechseln sich sympathischer (aktiver) und parasympathischer (entspannter) Zustand ab. Essen und Verdauen benötigen den parasympathischen Zustand wie den Schlaf, um die Nahrung zu verdauen. **So gehören Mittagsruhe / Mittagsschlaf zu einem „gesunden Essen“ dazu.**

⇒ Mittagsruhe / Mittagsschlaf sind von großem Vorteil für die Regeneration der geistigen und körperlichen Kräfte des Kindes für den Nachmittag und fördern einen erholsamen Nachtschlaf. **Dabei wird die Zeit des Schlafens am Tag nicht von der Zeit des Nachtschlafs abgezogen. Die Qualität des Schlafes wird durch eine Mittagsauszeit sogar erhöht.**

⇒ **Im Volksmund spricht man vom „Gesund schlafen“.** Darin liegt sehr viel Wahrheit, denn es ist nachgewiesen, dass im Schlaf wichtige Heilungsprozesse stattfinden. Unsere Netzhaut regeneriert sich, das Immunsystem wird gestärkt und Wachstumshormone bei Kindern werden verstärkt ausgeschüttet.

⇒ Im Schlaf werden die Ereignisse und das Gelernte, welches sich zunächst im „Arbeitsspeicher“ des Gehirns befindet, sortiert und konsolidiert. Ohne Ruhe- und Schlafphasen geht das Gespeicherte wieder verloren. Es wird gelöscht, vermischt oder fällt wegen geringer Aufnahmekapazitäten gleich durch. **Ein Kind, das nicht genügend Schlaf bekommt, kann Rückschritte in der Entwicklung machen.**

⇒ Beim Schlafen wechseln sich die Phasen des leichten Schlafes und die Tiefschlafphasen miteinander ab. Während in den Traumphasen Eindrücke sortiert werden, werden sie in den Tiefschlafphasen abgespeichert. **Um diese Vorgänge zu unterstützen, sollte möglichst auf ein Wecken verzichtet werden.**

Im Krippenalltag muss Ihr Kind besonders viele Eindrücke und geübte Lerninhalte verarbeiten.

Aus den oben genannten Gründen geben wir jedem Kind die Möglichkeit zur entspannten Mittagsruhe. Wie lange es dabei schläft, entscheidet jedes Kind natürlich selbst.

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Ihr Krippenteam der Münster-Minis