

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Kultur, Kunst & Musik, Ausgabe: 30

Titel: Ruhezeit - Schlafen, Träumen und Erwachen (22 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



Schlaf und Träume

Ziel: Anspruch: Anzahl der Kinder: Alter der Kinder: Räumliche Voraussetzungen: Materialien: Kosten: Vorbereitungszeit: Durchführungszeit:	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Wissen über Schlaf und Träume • Ansprechen der Neugierde, des aktiven Frageverhaltens und des Wissensdrangs • Entwicklung des Wortschatzes und der sprachlichen Fähigkeiten • Entwicklung von kognitiven Fähigkeiten wie logischem Denken und Merkfähigkeit • Erkennen von Zusammenhängen • Anregung der Fantasie und der Vorstellungskraft • hoch • ab 4 Kindern • ab 5 Jahren • Stuhlkreis oder Kuschelecke • - • - • ca. 10 Minuten • ca. 20 Minuten
---	--

Das Thema ist für kleine Kinder recht anspruchsvoll, da es bei der Wissensvermittlung zum größten Teil theoretisch behandelt werden muss. Je nach Gruppenzusammensetzung und Aufmerksamkeit der Kinder sucht die Erzieherin aus den Fakten diejenigen heraus, die für die Kinder aktuell und interessant sind. Im Vordergrund stehen die Erfahrungen und Gespräche der Kinder, die durch weiterführende Informationen ergänzt werden können.

Die Erzieherin motiviert die Kinder zu einem Gespräch:

- *Was ist ein Traum?*
- *Wann träumen wir?*
- *Was habt ihr geträumt?*
- *Wie sieht es in euren Träumen aus?*

Worüber träumen wir?

Über alles - und noch mehr! Träume wurzeln in unserer Realität, können aber darüber hinausgehen. In unseren Träumen kommen alle möglichen alltäglichen Motive vor, zum Beispiel Autofahren, Gespräche, Reisen oder Einkaufen. Keines davon ist typisch oder besonders häufig. Es kommt immer ganz darauf an, womit man im Wachzustand gerade zu tun hatte. Etwa ein Viertel der Träume bleibt dabei ganz realistisch („Ich gehe in der Fußgängerzone einkaufen“), bei der Hälfte vermischen sich realistische mit eher merkwürdigen Motiven („Ich gehe im Bademantel in der Fußgängerzone einkaufen“), und beim restlichen Viertel geht es noch wilder zu („Ich gehe in Schwimmflügeln in der Fußgängerzone einkaufen und die Häuser verbiegen sich“).



Ruhezeit - Schlafen, Träumen und Erwachen

Wissensvermittlung - Einstein spezial

Wie sehen wir im Traum?

Unschärf ist an unseren Träumen nur die Erinnerung. Meist sehen wir in unseren Träumen so wie im Wachzustand auch. Nur manchmal ist der Hintergrund etwas verwaschen und einige behaupten auch, in Schwarz-Weiß zu träumen. Wie in der Wirklichkeit kommen im Traum Bilder und Sprache vor; Riechen, Schmecken und Berührung allerdings nur sehr selten.

Träumen Kinder anders als Erwachsene?

Ja. Wie Säuglinge träumen, weiß leider niemand, obwohl sie sehr lange REM-Schlafphasen haben. Kinder träumen mehr von Tieren als Erwachsene und haben häufiger Alpträume. Kinder halten ihre Träume in der Regel zunächst auch für real. Erst mit 5 bis 6 Jahren haben 90 Prozent verstanden, dass Träume Träume sind.

Wie viel träumen wir?

Wir träumen nicht nur wenige Momente lang, sondern die gesamte Nacht! Das macht bei durchschnittlich 7 Stunden Schlaf 49 Stunden die Woche, 2646 Stunden im Jahr und, wenn man 80 Jahre alt wird, 211.680 Stunden - fast ein Drittel unseres Lebens. Während des sogenannten REM-Schlafs träumen wir besonders intensiv.

Wie träumen Blinde?

Blinde erleben ihre Träume genauso intensiv wie Sehende. Denn Träumen ist kein Film, der vor dem inneren Auge abläuft, sondern Erleben. Liest man eine Traumschilderung von Blinden, kann man sie zunächst von der einer sehenden Person kaum unterscheiden. Auch Blinde berichten: „Und dann ging ich da und da hin, traf den und den, der dann das und das tat ...“ Allerdings sagen sie natürlich nicht: „Und dann blickte ich in den Himmel und sah dort ...“ Wer erst nach dem 7. Lebensjahr erblindet ist, kann im Traum noch sehr lange bildhafte Eindrücke haben. Bei den blind Geborenen stehen beim Träumen die anderen Sinnesqualitäten mehr im Vordergrund.

Schlaf und Traum

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Eine Tatsache, die völlig selbstverständlich erscheint. Aber nur ein Bruchteil des Schlafes benötigt der Körper, um wieder fit für den nächsten Tag zu werden. Wieso wir die restlichen Stunden im Schlaf verbringen, ist bis heute ungeklärt. Den längsten Zeitraum ohne Schlaf verbrachte 1965 der Amerikaner Randy Gardner. Schlafwissenschaftler überwachten seinen Selbstversuch und brachen ihn nach 11 Tagen ohne Schlaf ab. Noch in der letzten schlaflosen Nacht gewann Randy im Flipper gegen seine Betreuer. Er überstand das anstrengende Experiment ohne sichtbare bleibende Schäden.



Was sind Alpträume?

Alpträume unterscheiden sich von anderen schlechten Träumen dadurch, dass der Inhalt so stark belastet, dass der Schlafende davon aufwacht. Und in der Regel reagiert der Körper nur bei Alpträumen: Der Atem wird schneller und flacher und die Herzfrequenz steigt an. Das häufigste Traummotiv ist die Verfolgung, aber auch Fallen und der Verlust einer nahe stehenden Person kommen häufig vor.

(aus: www.quarks.de/traum/05.htm)





Wisst ihr, was die Bienen träumen?

Ziel: Anspruch: Anzahl der Kinder: Alter der Kinder: Räumliche Voraussetzungen: Materialien: Kosten: Vorbereitungszeit: Durchführungszeit:	<ul style="list-style-type: none"> • Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren • Erleben und Umsetzen von Rhythmus und Melodie • Förderung der Sprache und des Wortschatzes • Aufgreifen von Alltagssituationen der Kinder im Lied • Entfaltung der Singfähigkeit und der Ausdrucksbereitschaft • Ausbildung des Gedächtnisses für Tonfolge, Rhythmus und Text • mittel • ab 4 Kindern • ab 5 Jahren • Stuhlkreis oder Kuschelecke • - • - • ca. 5 Minuten • ca. 10 Minuten
---	---

Text: Lore Kleikamp
Melodie: Detlev Jöcker

1. Wisst ihr, was die Bie - nen träu - men in
ih - rem Bie - nen - haus? Sie träu - men von Blu - men und
Ho - nig - duft und wie sie flie - gen in war - mer Luft,
summ, summ, summ, summ, summ.