

## 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: 42

Titel: Ausruhen, Schlafen und Träumen - Selbstfindung (20 S.)

### Produktinweis

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](http://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](mailto: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>



## Wieso schlafen wir?

<b>Ziel:</b>  <b>Anspruch:</b> <b>Anzahl der Kinder:</b> <b>Alter der Kinder:</b> <b>Räumliche Voraussetzungen:</b> <b>Materialien:</b> <b>Kosten:</b> <b>Vorbereitungszeit:</b> <b>Durchführungszeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissensvermittlung über die <i>Gesetzmäßigkeiten</i> von Schlafphasen in unserem Körper</li> <li>• Ansprechen der <i>Neugierde</i> und des <i>Wissensdrangs</i></li> <li>• Entwickeln des <i>Wortschatzes</i> und der <i>sprachlichen Fähigkeiten</i></li> <li>• Entwickeln von <i>kognitiven Fähigkeiten</i> wie <i>logischem Denken</i> und <i>Merkfähigkeit</i></li> <li>• Erkennen von <i>Zusammenhängen</i></li> <li>• <i>Anregen der Fantasie</i> und der <i>Vorstellungskraft</i></li> <li>• hoch</li> <li>• ab 4 Kindern</li> <li>• ab 5 Jahren</li> <li>• Stuhlkreis oder Kuschelecke</li> <li>• -</li> <li>• -</li> <li>• ca. 10 Minuten</li> <li>• ca. 20 Minuten</li> </ul>
---	--

Die Erzieherin bereitet den Raum vor, indem sie einen Stuhlkreis stellt bzw. einen Kreis mit Kissen oder Teppichfliesen auslegt. Jedes Kind nimmt einen Platz im Kreis ein.

Die Erzieherin beginnt mit den Kindern ein *Gespräch*. Wenn der Stuhlkreis gleich morgens stattfindet, könnte sie so beginnen: *Guten Morgen! Habt ihr gut geschlafen? Habt ihr auch etwas geträumt?*

Dann stellt sie Fragen und ergänzt das Wissen der Kinder.

### Warum müssen wir schlafen?

Wenn wir rennen, können wir das ein paar Minuten - manche länger, manche kürzer. Aber alle Menschen werden irgendwann einmal müde, und die Muskeln werden schlapp. So ähnlich ist es, wenn wir einfach nur unseren Tag leben - unser Körper riecht, sieht, hört, schmeckt und fühlt alles Mögliche. Irgendwann ist er erschöpft und muss sich ausruhen.

Das ist besonders gut bei kleinen Babys zu sehen, die ungefähr 16 Stunden am Tag schlafen - denn für sie ist alles in der Welt aufregend und sie verarbeiten die Eindrücke, indem sie viel schlafen.



Ausruhen, Schlafen und Träumen - Selbstfindung

Wissensvermittlung - Einstein speziell

## Wieso werden wir müde?

Es gibt eine Stelle in unserem Körper, die ist für unseren Schlaf verantwortlich. Sie ist sozusagen der Chef und übernimmt das Kommando - die Zirbeldrüse. Dieses kleine Organ im Gehirn sendet ein Hormon in unseren Körper aus - das Melatonin, eine Art Schlafmittel. Wenn es abends dunkel wird, arbeitet die Zirbeldrüse auf Hochtouren. Wir werden immer müder und schlafen ein.

## Was passiert, wenn wir schlafen?

Im Schlaf wird unser Atem ruhiger, die Muskeln entspannen sich, die Organe ruhen sich aus und die Körpertemperatur sinkt. Dennoch: Gerade im Schlaf bildet unser Körper besonders viel Wachstumshormon - der Stoff, der dafür zuständig ist, dass wir wachsen.

## Warum träumen wir? Wie funktioniert Träumen?

Unsere Träume gestalten wir ganz alleine. Das Gehirn ist unsere Traumzentrale. Wir träumen jede Nacht in regelmäßigen Abständen, insgesamt 1,5 bis 2 Stunden.

Wenn wir schlafen, wird unser Gehirn ungefähr alle 90 Minuten aktiv. Dann werden dort bestimmte Teile „angeknipst“, die mit Gedächtnis, Lernen, Gefühlen und gesehenen Eindrücken zu tun haben. Wenn wir beispielsweise von grauslichen Schlangen träumen, dann erinnert sich das Gehirn vielleicht an ein Bild, das wir in einem Tierlexikon gesehen haben, und unsere Fantasie macht die Schlangen in unserem Traum lebendig. So wird das, was wir am Tag erlebt und gesehen haben, noch einmal angeschaut. In unseren Träumen ist alles eng mit Bildern verbunden - also das, was wir träumen, sehen wir in Bildern. Es ist sozusagen ein Traumkino!

Das Träumen ist für uns wichtig, weil es der einzige Zustand ist, in dem wir alles spielerisch ausprobieren können. Da unser Verstand ausgeschaltet ist, kann das Gehirn im Traum einige Dinge ausprobieren, die im Wachzustand gar nicht möglich sind (z.B. durch die Luft schweben). Und dieses träumerische Ausprobieren kann sogar beim Lösen von Problemen im wirklichen Leben helfen. Wenn wir träumen, dann tobt sich unser Gehirn aus - es spielt. Dieses Spielen kann zu ganz verschiedenen Arten von Träumen führen.

Obwohl wir jede Nacht im Schlaf träumen, können wir uns nicht an alle Träume erinnern. Um sich an einen Traum erinnern zu können, müssen wir ein paar Minuten lang wach bleiben, damit unser Gehirn die Möglichkeit hat, den Traum im Gedächtnis abzuspeichern.

## In welcher Farbe träumen wir?

Obwohl die Wissenschaftler viel über den Schlaf herausgefunden haben, bleiben die Träume für uns dennoch rätselhaft. Fest steht nur, dass Kinder meist mehr träumen als Erwachsene und dass die Träume häufig wirklicher erscheinen. Unsere Träume sind immer bunt! Es ist egal, ob wir nun von knallroten Kirschen träumen oder von giftgrünen Monstern.



## Wieso träumen wir manchmal Unsinn?

Die Träume sind oft komisch und verwirrend, weil das Gehirn verschiedene Erinnerungen miteinander vermischt und so die verschiedensten Erlebnisse im Traum aufeinandertreffen.

Im Traum verarbeiten wir Dinge, die uns den Tag über beschäftigt haben. Wenn ihr Musik beispielsweise gar nicht mögt, ist die Musiklehrerin jemand, dem ihr nicht gerne begegnet. Kirschkuchen dagegen liebt ihr sehr. Wenn also die Musiklehrerin in eurem Traum ein Stück Kuchen haben möchte, dann könnte dieser Traum eure Angst davor widerspiegeln, dass die Musiklehrerin zu euch nach Hause kommt. Es könnte aber genauso purer Zufall sein, dass das Gehirn den Kirschkuchen mit der Musiklehrerin vermischt. Oder es hat wirklich einmal am Tag des Musikunterrichts einen Kirschkuchen bei euch gegeben. Eine Sache, die ihr längst vergessen habt, aber das Gehirn hat sich im Schlaf daran erinnert.

## Warum merken wir nicht, wenn wir schlafwandeln?

In Geschichten wandeln Geister gerne um Mitternacht durch das Haus. Viele Kinder und so mancher Erwachsener macht das auch - und zwar ganz ohne es zu merken. Sie schlafwandeln.

Beim Träumen gehorchen unsere Muskeln nicht den Befehlen des Gehirns: Wenn träumen, dass wir uns ein dickes Stück Schokoladentorte aus dem Kühlschrank holen, bleiben wir trotzdem ruhig im Bett liegen. Die Beinmuskeln gehorchen nicht dem Befehl „Aufstehen und zum Kühlschrank laufen!“ In den Traumphasen gibt es eine Trennung zwischen Gehirn und Muskeln.

Im Tiefschlaf funktioniert diese Trennung nicht mehr. Jetzt hören die Muskeln plötzlich auf das Gehirn: Deswegen kann der Schlafwandler, ohne es zu merken, im Schlaf zum Kühlschrank laufen und ein großes Stück leckere Schokoladentorte verputzen. Am nächsten Morgen kann er sich nicht daran erinnern.

Wenn wir einem Schlafwandler begegnen, sollten wir ihn nicht laut anschreien oder plötzlich anfassen. Da er schließlich noch schläft, wird er sich furchtbar erschrecken, wenn er plötzlich an einem anderen Ort aufwacht. Am besten also den Schlafwandler behutsam wieder ins Bett zurückführen.

Die Ärzte sagen, dass Schlafwandeln besonders häufig passiert, wenn man viel Aufregendes erlebt oder Stress hat. Da Kinder meistens viel mehr Neues erleben als Erwachsene, schlafwandeln sie auch öfter.

Ein Tipp von den Kinderärzten: Vor dem Einschlafen an was Schönes denken! Wer nämlich beruhigt einschläft, schlafwandelt nicht so oft.



Ausruhen, Schlafen und Träumen - Selbstfindung

Wissensvermittlung - Einstein speziell

## Nicht schlafen macht krank

Nicht schlafen bedeutet nicht, einfach nur müde zu werden. Wer nicht schlafen darf oder kann, wird krank. Wer gar nicht schläft, kann sogar sterben. Somit können wir froh sein, wenn unsere Träume tanzen dürfen - auf dem Federball in Betthausen!

## Tipps zum Einschlafen

Jeden Tag solltest du um dieselbe Zeit ins Bett gehen und aufstehen - auch am Wochenende. Dann gewöhnt sich dein Körper an den Rhythmus.

Vor dem Einschlafen solltest du keine aufregenden Filme gucken oder Bücher lesen. Du solltest lieber ein bisschen ruhige Musik hören.

Am Abend bietet sich oft eine gute Gelegenheit, mit Mama oder Papa über Dinge zu reden, die dir Sorgen machen. Aber: Wenn du das schon tagsüber machst, nimmst du die Sorgen vielleicht nicht mit in den Schlaf.

Einfach mal liegen bleiben, auch wenn du nicht gleich einschliffst. Irgendwann klappt es dann doch.