

Schlafen macht schlau

Kinder verarbeiten im Schlaf ihre Erfahrungen und Informationen des Tages. Sie haben viel gehört, erlebt und Neues gelernt. Lerninhalte, die tagsüber ins Kurzzeitgedächtnis gelangt sind, werden in der Schlafphase im Langzeitgedächtnis gespeichert, Gelerntes wird gefestigt. Während der Nachtruhe finden also wichtige Lernschritte statt. Ausreichender Schlaf ist notwendig, um Wissen zu speichern und um den nächsten Tag ausgeruht und aufnahmefähig in Angriff nehmen zu können.

Für Kinder im Kindergarten- und Primarschulalter sind jede Nacht 9 bis 12 Stunden Schlaf notwendig.

Empfehlungen bezüglich Schlafenszeit:

Kindergarten, 1. und 2. Klasse zwischen 19.30 Uhr und 20.00 Uhr

3. und 4. Klasse: zwischen 20.15 Uhr und 20.45 Uhr

5. und 6. Klasse: zwischen 20.45 Uhr und 21.30 Uhr

Die letzte halbe Stunde vor dem Einschlafen sollte ohne Bildschirmzeit und möglichst immer gleich ablaufen (z.B. Pyjama anziehen, Zähneputzen, ins Bett gehen, Gute-Nacht-Geschichte oder über den Tag reden, Licht löschen).

Solche Rituale unterstützen ein schnelleres Einschlafen der Kinder und geben ihnen Sicherheit. Ausserdem ersparen sie den Eltern tägliche Diskussionen.



Kinder, die genügend und entspannt schlafen, sind leistungs- und lernfähiger.